

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016254104

Дата перевірки:
15.05.2024 16:55:31 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
16.05.2024 11:35:28 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: БОНДАРУК Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режим...

Кількість сторінок: 33 Кількість слів: 7420 Кількість символів: 57856 Розмір файлу: 65.52 KB ID файлу: 1016040681

6.39% Схожість

Найбільша схожість: 3.72% з Інтернет-джерелом (<https://ed.poippo.pl.ua/bitstream/022518134/998/1/%d0%9c%d0%b8%..>)

6.39% Джерела з Інтернету

239

Сторінка 35

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

ВСТУП

Ритм сучасного життя кардинально змінив спосіб нашої роботи та життя. Недостатня фізична активність дітей є серйозною проблемою сьогодення і призводить до низької фізичної та розумової працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізкультури, що негативно позначається на їхньому здоров'ї.

Тому проблема оптимізації процесу фізичного виховання школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього необхідно проводити уроки фізичної культури та здоров'я в різних формах під час уроків та в позаурочний час, щоб виховувати у дітей потребу в щоденній руховій активності.

Різноманітність фізкультурно-оздоровчих заходів у школах зумовлена прагненням підвищити фізичну активність учнів. Однак важливо розуміти, що кожна форма діяльності вирішує як загальні, так і специфічні завдання. Зокрема, спортивні секції пропонують найкращі умови для виховання здорового способу життя, тоді як фізкультхвилинка та ігри на перервах ідеально підходять для активного відпочинку. У цьому контексті школам необхідно розвивати і використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Мета і завдання курсової роботи – проаналізувати основні форми та методику проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з школярами в режимі дня школи.

Об'єкт дослідження: процес і методика організації спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Предмет дослідження: спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи.

У літературі є чимало методичних рекомендацій щодо проведення конкретних фізкультурно-оздоровчих заходів у школах. Наприклад, Г. Богданов зазначає, що, крім загальноприйнятих форм (ранкова гімнастика, класна фізкультхвилинка, фізкультхвилинка та активна перерва, дні здоров'я та спорту), форми позакласної роботи визначаються не відразу відповідно до

інтересів учнів, але зазвичай включають фізкультурно-оздоровчі, спортивні та туристичні гуртки Л. Волков також описує позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, організовану на основі широкої добровільної діяльності учнів; В. Кінл розглядає фізкультурно-оздоровчу діяльність у системі фізичного виховання, відповідно до загальноприйнятих форм, як розумову діяльність; О. Дубогрій, М. Кондратьєва та О. Куц розглядають дитячі оздоровчі табори як потужну форму фізкультурно-оздоровчої діяльності; а Ю. Ніфак розглядає цей вид діяльності як потужну форму фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ніфак основним змістом такої діяльності вважає різноманітні фізичні вправи; Ю. Железняк, В. Кашкаров та І. Кравцевич надають великого значення позакласній спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі і вважають її однією з найважливіших складових фізичного виховання в школі. Табори передбачають організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів. Автори акцентують увагу на безпосередньому організаційно-методичному керівництві позакласною фізкультурно-оздоровчою роботою з боку вчителя фізичної культури, оскільки позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність ґрунтується на широкій автономії учнів.

В. Рях, Г. Максон та Ю. Копиров зазначають, що основна роль фізкультурно-оздоровчих заходів у початковій школі полягає у сприянні нормальному розвитку організму учнів, розвитку та вдосконаленню різноманітних рухових навичок для зміцнення здоров'я, а також у сприянні колективній участі учнів у фізичному вихованні.

Фізкультурно-оздоровча діяльність протягом навчального року є невід'ємною частиною фізичного виховання учнів і важливим напрямом реалізації фізичного виховання в освітньому середовищі. Вона сприяє збереженню та зміцненню здоров'я учнів і повинна здійснюватися з урахуванням стану здоров'я учнів та ступеня їх фізичного і психічного розвитку. [8].

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ШКОЛІ

1.1.Значення, завдання та функції масових фізкультурно-оздоровчих заходів

Масові спортивні заходи - це змагання, у яких учасникам надаються практично рівні можливості для перемоги з урахуванням їхнього віку, статі та фізичної підготовки. Однак, щоб такі змагання були цікаві дітям, вони мають відповідати рівню їхньої підготовки та фізичним можливостям. Для цього необхідно не лише обирати суперників схожого віку та фізичних можливостей, а й ретельно добирати конкурсні завдання, тривалість та інтенсивність виконання вправ, довжину дистанції тощо. (якщо це неможливо, використовуються обмеження або блоки) [6].

Діти виявляють неабиякий інтерес до змагань з легкої атлетики, екскурсійних днів, футболу, волейболу та інших ігрових видів спорту, лиж, біатлону (якщо дозволяє погода), велоспорту та матчів зі спортсменами з інших шкіл. Важливо, що в цих змаганнях можуть брати участь діти різного рівня фізичної підготовки та вікових груп. Атмосфера на таких змаганнях вирізняється азартом і позитивним настроєм, а участь у них сприяє підвищенню ефективності навчального процесу та стимулює самовдосконалення дітей.

Позитивний вплив масових фізкультурно-оздоровчих заходів визначається не тільки тим, що вони стимулюють фізичне самовдосконалення молоді та сприяють поліпшенню спортивних результатів, а й тим, що вони вирішують низку важливих соціальних завдань:

1. пропаганда та популяризація фізичної культури і спорту. Це забезпечується завдяки широкій рекламі, що надає інформацію про перебіг і характер змагань, а також завдяки наочності та дизайну місць проведення змагань;

2. вивчати і знайомитися з нестандартними формами організації фізкультурних і спортивних заходів

3

3. 3. залучення якомога більшої кількості дітей до регулярних занять різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності та виявлення талановитої молоді для цільової підготовки з окремих видів спорту

4. національно-патріотичне виховання. Це забезпечується використанням народних ігор та розваг, традиційних для українського народу;

5. розширення сфери спілкування дітей, виховання в дусі колективізму, поєднання індивідуальних інтересів з відповідальністю за результати команди;

6. сприяння участі дітей у суспільно корисній діяльності у сфері фізичної культури і спорту шляхом залучення їх до підготовки та проведення спортивних змагань у якості помічників суддів, членів редакційної колегії, які відповідають за висвітлення та рекламу змагань, музичних редакторів, групи підтримки тощо;

7. виявлення талановитих спортсменів для шкільних збірних команд; і

8. демонстрація ефективності діяльності колективів фізкультури освітніх закладів та визначення якості фізкультурно-оздоровчої роботи;

12. залучення досвідчених педагогів з фізкультури та чудових спортсменів для обміну досвідом роботи та демонстрації кращих спортивних досягнень; 12.

Зміст групових фізкультурно-оздоровчих заходів не обмежується спортивними змаганнями, спрямованими на перевірку, закріплення та вдосконалення навичок, отриманих на уроках фізичної культури. Вони є чудовим засобом організації цікавого та активного відпочинку. Широке коло завдань, розв'язуваних під час колективних фізкультурно-оздоровчих заходів, висуває високі вимоги до їхньої підготовки та проведення, сприяє вдосконаленню теоретичного і практичного арсеналу, освоєнню нових форм і методів змагань із використанням новітніх технологій. Найпоширенішими колективними фізкультурно-спортивними заходами в сучасній школі є "Веселі старты", "Олімпійські уроки", "Олімпійський тиждень", "Старты

4

сподівань", "Козацькі забави", "День спорту", змагання за шкільними програмами фізкультури, "Тато, мама і я - спортивна родина", спортивні сімейні змагання, матчеві зустрічі з випускниками шкіл і людьми, що мають спортивний досвід, фізкультурні свята воєнного характеру. Такі заходи є ефективним засобом пропаганди здорового способу життя та дієвим механізмом виховання патріотизму і національної самосвідомості. Основна мета фізкультурно-оздоровчих заходів у школах - включити фізичні вправи в повсякденне життя дітей. Рухаючи тілом і вдосконалюючи свої функціональні здібності, діти дізнаються про козацькі традиції, народні звичаї, здобутки українців на Олімпійських іграх та отримують мотивацію й надалі примножувати славу своєї Батьківщини своїми результатами та рекордами. Участь у таких заходах сприяє ефективнішому досягненню основних цілей шкільної освіти: підготовці до самостійного життя і праці, вихованню потреби в самостійних і систематичних заняттях фізичною культурою, підтримці належного рівня фізичної підготовленості і **набуття знань, умінь і навичок, необхідних для збереження та зміцнення свого здоров'я впродовж усього життя** Сприяти.

Важко переоцінити значення спортивних заходів як найефективнішого засобу фізичного виховання школярів. Включення змагальної діяльності в навчальний процес сприяє поліпшенню емоційного фону всього колективу та підвищенню активності учнів. Усі діти мають природне бажання змагатися, і важливо підтримувати його, правильно обираючи форми, засоби та кількість, стимулювати на прикладі видатних випускників і досягнень ветеранів спорту. Для цього в школах проводяться різноманітні спортивні вечори та турніри. У змаганнях фізичні можливості та психологічні особливості кожного учня розкриваються настільки, що функціональні резерви організму мобілізуються до межі.

Тренування у формі змагань - важлива частина шкільної освіти. Її використання допомагає ефективніше й результативніше вирішувати навчальні та виховні завдання. Проте природа педагогічного процесу

5

розглядає змагання не лише як спосіб досягнення спортивних перемог, а й як засіб спілкування, здорового відпочинку, розваги та створення позитивної емоційної атмосфери. Під час турніру діти отримують нові та яскраві враження, святкують радість перемоги, переживають гіркоту поразки разом зі своїми вболівальниками, дізнаються більше про себе та своїх друзів. Участь у спортивних змаганнях - чудовий мотиватор для підвищення усвідомлення необхідності планової фізичної активності.

1.2. Види та форми масових фізкультурно-оздоровчих заходів у школі

Змагання - це метод фізичної рекреації. Змагання - це захід, що проводиться організаторами спортивного заходу **відповідно до правил спортивних змагань з виду спорту та затверджених щодо цих змагань правил**, з метою порівняння досягнень учасників та визначення переможців.

Дітей приваблюють спортивні змагання через їхнє природне прагнення до конкуренції та суперництва. Однак потужний виховний потенціал змагань може бути реалізований лише тоді, коли вони стануть регулярним засобом фізичної активності для шкільних команд. Змагання не тільки визначають, хто кращий у тому чи іншому виді діяльності, але й виявляють правильний напрямок роботи з дітьми та організації навчально-тренувального процесу. Змагання спонукають відстаючих наздоганяти кращих, а лідерів надихають на досягнення нових успіхів.

Не варто забувати, що вболівальники та глядачі також є важливими учасниками змагань, додаючи події додаткового азарту та ентузіазму і спонукаючи спортсменів до більшої самовіддачі. Тому Ігри повинні бути організовані таким чином, щоб наступного разу вболівальники захотіли брати активну участь, а не просто спостерігати за спортом. З цією метою слід приділяти велику увагу таким підготовчим елементам, як естетичне оформлення місць проведення змагань (використання плакатів, освітлення та спортивних екранів), музичний супровід змагань та естафет і музичний супровід під час перерв, співпраця з групами підтримки, участь груп

6

підтримки, вокалістів, коментаторів та почесних гостей у концертній програмі, планування конкурсів для глядачів.

Спортивні змагання - це веселе людське спілкування та змагання на першість у фізичній підготовці, вправності в рухах та розвитку свідомості.

Правильно організовані змагання сприяють вирішенню психолого-педагогічних, організаційних, методичних, фізкультурно-оздоровчих завдань. Змагання закріплюють і розвивають навички, набуті на заняттях фізичною культурою, але мають більш яскравий виховний ефект завдяки атмосфері прямого змагання і протистояння з суперниками. Виховний ефект змагань проявляється також у формуванні морально-вольових якостей спортсменів.

Спортивні змагання - це радісне і надихаюче видовище. Задоволення від перегляду спортивних подій походить від участі в них глядачів. Глядачів вражає високий рівень спортивної майстерності, мужня і рішуча поведінка та високі досягнення учасників.

Правильно організовані змагання повинні враховувати освітні переваги і відповідати наступним критеріям

- рівень складності повинен відповідати рівню освіти учасників
- безпосереднє залучення учнів до процесу підбиття підсумків і самоаналізу; і
- РЕКЛАМА;
- всебічне опрацювання процесу та результатів;
- моральне та (за необхідності) матеріальне заохочення.

Особливе місце в організації фізкультурно-масової роботи в школах посідають спортивні свята. Зазвичай спортивно-оздоровчі заходи - це вид активного відпочинку та розваг з особливим емоційним наповненням, розслаблюючими, цікавими іграми та змагальними форматами, які пропагують рухову активність і здоровий спосіб життя та стимулюють потребу в регулярних заняттях фізичними вправами у дітей. . Ігрові естафети, цікаві конкурси, захоплюючі змагання, особлива атмосфера, сповнена веселощів і спілкування, а головне - дух суперництва, прагнення до

7

перемоги, розвивають у дітей навички роботи в команді на благо колективу, вчать досягати результатів і поставлених цілей, прищеплюють любов до занять фізичною культурою і спортом, що позитивно впливає на фізичний розвиток і здоров'я дітей.

Беручи участь у спортивних та мистецьких заходах, діти вчаться контролювати свої емоції, керувати собою в різних нестандартних ситуаціях, бути наполегливими в досягненні бажаних результатів, приймати поразку з розкритими обіймами, поважати суперників і брати на себе відповідальність за колективний результат. Вчитися виховувати повагу до суперників і почуття відповідальності за груповий результат.

Програми шкільних спортивних свят зазвичай складаються з естафет, веселих ігор, спортивних змагань та вікторин.

Звичайно, важливим стимулом є призи, які отримують всі учасники. Це і спортивні нагороди, і грамоти, і солодощі, і справжні медалі.

Крім того, такі заходи допомагають дітям спілкуватися і допомагати один одному в різних ситуаціях, розвиваючи їхні навички спілкування в суспільстві. З мого досвіду, навіть діти, які не товаришують, можуть знайти спільну мову, коли беруть участь в одній команді.

Спортивні матчі з випускниками та ветеранами.

Традиції відіграють особливу роль у поширенні певної фізичної культури та формуванні місцевого колориту. Організація таких заходів у формі спортивно-мистецьких фестивалів не лише популяризує фізичну культуру і спорт, а й виконує низку інших функцій, таких як

- Обмін досвідом та вшанування ветеранів спорту;
- Виявлення талановитих спортсменів та підготовка збірних команд до участі у змаганнях;
- Виховання моральних та вольових якостей;
- Заохочення прагнення до саморозвитку у дітей шляхом показу на власному прикладі кращих спортивних досягнень минулих поколінь.

Виходячи з потреб сучасної школи та враховуючи її можливості, можна організовувати такі масові фізкультурно-оздоровчі заходи

1. спортивні змагання. Програма може включати змагання з різних видів спорту (легка атлетика, чотириборство, крос, лижні гонки, багатоборство тощо).

2. спортивні тижні. Програма цих змагань включає міжкласні турніри для молодших (6-8 класи) та старших (9-11 класи) класів. Ці турніри допомагають розвивати технічні навички, набувати ігрової практики, виявляти сильних гравців та організувати команди. Програма спортивного тижня також включає матчі з командами інших шкіл та участь у шкільних і районних змаганнях зі спортивної гімнастики.

3) Під час тематичних тижнів діти не лише беруть участь у змаганнях, а й здобувають нові знання та навички, розширюють свій кругозір в обраному предметі. До них відносяться Тиждень туризму, Олімпійський тиждень та Тиждень здорового способу життя. Окрім змагань, ці заходи включають майстер-класи, зустрічі з відомими спортсменами, вікторини та конкурси.

4. військово-патріотичні спортивні змагання для учнів середніх та старших класів на честь "Дня захисту Вітчизни" та "Дня Збройних Сил України". Серед них "Козацькі забави", "Гей ви, славні козаки", "Славні нащадки козаків", військово-патріотична гра "Сокіл" ("Джура"). Програма таких заходів повинна включати елементи військово-фізичної підготовки та вікторини з казахської історії та традицій.

Важливим виховним аспектом є також питання з казахської історії та традицій, а також питання про сучасні Збройні сили України; зустрічі з учасниками АТО та воїнами-афганцями.

5. мистецькі та спортивні фестивалі - це найбільші масові спортивні, культурні та розважальні заходи, які відвідують батьки, діти та гості, і які є важливими містками, що підтримують місцеві спортивні традиції та об'єднують різні покоління у змагальній діяльності. До таких заходів

належать змагання "Веселі старти", "Старти надій" та "Спортивна сім'я - сильна Україна".

6. змагання, в яких беруть участь шкільні команди. Це календарні змагання за програмами державних, районних та обласних спортивних секцій, спортивних товариств, товариські матчі з командами інших шкіл, а також матчеві зустрічі з випускниками та людьми зі спортивним досвідом.

1.3. Принципи організації масових фізкультурно-оздоровчих заходів та методика їх проведення

Ефективність і результативність занять фізичною культурою в школі залежить не тільки від кількості, а й від якості та правильної підготовки всіх заходів. Заняття є основною організаційною формою навчального процесу в школі. Тому планування має здійснюватися згідно з навчальним планом і сприяти закріпленню й удосконаленню знань, навичок і вмінь, отриманих на уроках. Усі можливі форми фізичного виховання в школі мають бути об'єднані спільною метою, вирішувати як загальні, так і специфічні завдання. Тому необхідно використовувати всі форми і засоби для ефективного вирішення завдань, поставлених перед фізкультурою, як в урочний, так і в позаурочний час.

Під час організації позакласної роботи необхідно створити максимально сприятливі умови, щоб діти завжди хотіли регулярно займатися фізичною культурою. Інакше кажучи, позакласні заходи є логічним продовженням уроків фізичної культури, на яких діти не тільки зміцнюють свою фізичну форму і підвищують фізичну активність, а й застосовують знання, уміння та навички, отримані на уроках.

Правильно організовані спортивні заходи вирішують безліч важливих завдань. Однак кожен захід має вирішувати як загальні, так і пріоритетні завдання, і всі організаційні зусилля мають бути спрямовані на досягнення цієї мети. Під час планування та підготовки слід дотримуватися основних принципів організації таких заходів

1. Приведіть організацію у відповідність до місії. Визначте зміст, місце, час і склад учасників заходу відповідно до пріоритетів.

2. доступність змагальної практики. Під час розроблення програми змагань слід враховувати вік і стать учасників, рівень їхньої фізичної та технічної підготовки. Виходячи з цього, мають бути обрані вправи, доступні для участі з точки зору складності, ступеня та інтенсивності навантаження.

3. безпека учасників, глядачів і суддів. Необхідно приділити належну увагу аспектам безпеки. Насамперед, необхідно ретельно оглянути місце проведення змагань, перевірити надійність кріплень обладнання, спортивного інвентарю, бігової доріжки, секцій для метання та стрибків, легкоатлетичних майданчиків, забезпечити присутність медичного працівника. Перед початком змагань учасники мають пройти інструктаж із техніки безпеки.

4. видовищність, видимість та естетика. Необхідно приділити увагу естетичному оформленню місця проведення змагань, музичному супроводу та організації груп підтримки. Важливо дотримуватися порядку проведення змагань, починаючи з церемонії відкриття, підняття національного прапора найкращими спортсменами, правильно складеного розкладу змагань, об'єктивного суддівства, своєчасного підбиття підсумків і нагородження.

Недотримання цих принципів може негативно позначитися на успіху спортивного заходу або змагання, знизити цінність організаційної підготовчої роботи, призвести до небажаних результатів і поставити під загрозу здоров'я учасників.

Слід зазначити, що під час розроблення програми комплексних групових фізкультурно-оздоровчих заходів за участю дітей молодшого та середнього віку необхідно спрощувати завдання. Ігри на свіжому повітрі, ігрові естафети та спортивні змагання мають проводитися за спрощеними правилами. У підлітковій і старшій вікових групах на етапі набуття й удосконалення змагальних навичок і техніки ігрових рухів можливе проведення спортивних змагань, у яких відбирають найкращих спортсменів, оцінюють їхній функціональний стан, формують представницькі команди,

11

показують найкращі результати і вони перемагають. Для вирішення цих завдань змагання організуються за загальними правилами. Основним змістом будь яких спортивно-масових заходів є змагання.

Найважливішим і найскладнішим завданням у підготовці зльоту є підготовка самих учасників. Перш за все, необхідно визначити, чи немає у дітей протипоказань до навантажень, передбачених під час змагань. Потім їх потрібно озброїти необхідними теоретичними і тактичними знаннями, технічними навичками і вмінням застосовувати все це в умовах змагань. Для цього необхідно створити умови, подібні до змагальних, залежно від віку та рівня підготовки учасників. Для цього ефективно використовувати імітаційні змагання, змагання зі спрощеними правилами та контрольні матчі.

Для ефективної організації та звітування про фізкультурно-масову роботу в кожному навчальному закладі має бути перелік необхідних документів

1. річний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів
2. розклад занять гуртків та спортивних секцій
3. журнал обліку роботи гуртків та спортивних секцій
4. положення про спортивні змагання
5. папка з правилами та положеннями спортивних змагань; 5.
6. сценарії спортивних свят.

Підготовка до фізкультурно-оздоровчих заходів починається з планування. Перед початком навчального року для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи складається річний план заходів, який передбачає перелік фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, їх назви, дати проведення та відповідальних за їх організацію. Важливо, щоб заходи організовувалися рівномірно і систематично протягом року. Зміст річного плану визначається відповідно до традицій закладу, пріоритетних змагань та календаря місцевих спортивних заходів.

Тому основним аспектом, який слід враховувати при плануванні, є

12

різноманітність змагань за змістом, але традиційність за термінами проведення, складом учасників, віком тощо.

Наступним важливим аспектом у підготовці заходу є розробка правил та регламенту. У ньому має бути зазначено наступне:

1. назва заходу.
2. дати проведення.
3. місце проведення.
4. мета заходу.
5. програма та порядок денний.
6. склад учасників.
7. система підрахунку балів (визначення переможців).
8. форми нагород

Принцип визначення переможців визначає характер змагань: індивідуальні, командні та групові особисті змагання. В індивідуальних змаганнях враховується індивідуальний результат кожного учасника (час виконання вправи, кількість разів, кількість перемог); в командних змаганнях - сума рейтингів (результатів) всіх членів команди або, в змаганнях ігрового типу, кількість перемог.

Кожна команда (учасник) повинна подати заявку у встановлені терміни, вказавши вид змагань, склад команди, вік учасників, адресу проживання (і, можливо, контактні дані) та візу лікаря . На вимогу організаторів також може знадобитися подати попередню заявку.

Перед початком заходу слід ретельно перевірити місце проведення та приміщення на відповідність правилам безпеки.

Важливо також звернути увагу на організацію медичного забезпечення.

Змагання з класичних дисциплін організуються відповідно до загальних правил, що визначають поведінку учасників та офіційних осіб, дисциплінарні правила та санкції, що застосовуються до спортсменів у разі порушень. Якщо в програму включені нестандартні види, або якщо необхідно спростити правила, це буде чітко зазначено в правилах.

Слід зазначити, що діти дуже чутливі до несправедливих рішень. З іншого боку, через недосвідченість, емоційність та незнання правил, вони можуть бути не в змозі правильно інтерпретувати різні ситуації в матчі та можуть не погодитися з рішенням судді. Тому питання відбору кандидатів на посади спортивних арбітрів та їхніх асистентів має бути серйозно розглянуте. Вони повинні бути неупередженими та авторитетними, добре знати правила та вміти швидко приймати правильні рішення. Для підготовки арбітрів можна використовувати такі формальності, як семінари та тести.

Змагання за шкільною програмою. Такі змагання призначені для закріплення та вдосконалення рухових навичок, набутих на уроках. Готуючи програму, вчителі повинні підбирати вправи, які сприяють набуттю рухових навичок, орієнтовані на результат (швидкість, частота, влучання) і демонструють фізичні якості. Комплексні естафети можуть поєднувати завдання, що передбачають різні рухові дії (наприклад, біг, стрибки, влучне метання). Теоретичні питання у програмах вікторин забезпечують мотивацію для кращого засвоєння теоретичного матеріалу.

Відповідно до спортивних принципів, змагання проводяться в межах класу та між класами. Найкращі учасники стають членами команди класу. Важливість командних змагань полягає в тому, що діти вчаться працювати в команді та розвивають почуття колективної відповідальності.

Діти повинні заздалегідь ознайомитися з програмою змагань. Внутрішньокласні змагання можна проводити під час уроків, а міжкласні - під час тривалих канікул або у зручний час після уроків.

Щоб зацікавити якомога більше дітей, міжкласні змагання слід організувати на різних рівнях складності, щоб кожен учень міг вибрати елемент, який відповідає його підготовці (наприклад, кидок м'яча в кошик з близької відстані, біг на короткі дистанції, подача волейбольного м'яча з поля).

Ознайомте учнів з програмними змаганнями з перших класів. Це дозволить їм самостійно тренуватися і вдосконалювати свої фізичні навички.

14

Веселі старту". Цінність цього заходу полягає в поєднанні гри та змагання. Основний зміст - ігрова естафета з використанням різних видів стрибків, бігу, повзання та елементів спортивних ігор. Використання нестандартного обладнання (мішки, тунелі, лабіринти, відра, бар'єри тощо) привносить у подібні змагання елемент новизни.

До відбору учасників слід підходити з особливою ретельністю. Якщо заздалегідь відомо, що одна з команд молодша або слабша за складом, слід передбачити систему гандикапу, коригуючи складність завдання, дистанцію, розмір, вагу та кількість учасників. Велика різниця у здібностях учасників може негативно вплинути на емоційний контекст змагань і призвести до негативного ставлення до подібних заходів і змагальної діяльності загалом.

Коли естафети проводяться вперше, щоб уникнути помилок, рекомендується демонструвати завдання (наприклад, як рухатися, як долати перешкоди, траскторію, послідовність, переміщення предметів тощо), супроводжуючи їх словесними поясненнями. Особливу увагу слід звертати на правильність виконання завдання, а за недотримання умов і правил накладати штрафні санкції.

В естафетах з елементами спортивних ігор пріоритет надається тій команді, яка правильно виконає завдання на етапі освоєння навички (кидок м'яча в кошик, кидок по воротах, передача м'яча між кеглями тощо), і лише за однакового показника - тій команді, яка виконає завдання швидше. Таким чином, діти вчаться знаходити розумний баланс між своїми здібностями та бажанням швидше виконати завдання, що певною мірою запобігає неправильному оволодінню навичками виконання технічних елементів.

У кінцевому підсумку команда-переможець визначається за сумою результатів усіх естафет.

Правильно буде нагородити всі команди на церемонії нагородження. Для цього можна обрати окремих кандидатів (наприклад, найспритніший, найшвидший, правильне виконання, прагнення до перемоги тощо).

У командних змаганнях та естафетах діти дуже хвилюються і мають бути обережними, щоб не травмувати себе. Тому не рекомендується включати в програму перекиди на швидкість, біг вузькими доріжками з великим опором, спуски канатом на швидкість та інші подібні вправи.

Щоб забезпечити розумну щільність тренувань на змаганнях, рекомендується чергувати змагання високої інтенсивності з інтелектуальними конкурсами та музичними паузами.

Зміст змагань і складність завдань визначаються цілями змагань. Пріоритетними є розвиток фізичних якостей, удосконалення рухових навичок у процесі ігрової практики, вміння координувати власну поведінку з поведінкою команди, а також виховні цілі (розвиток колективізму, відповідальності за результати команди, взаємодопомоги та доброзичливості). Рациональному мисленню та вмінню швидко ухвалювати рішення сприяють завдання, де успіх залежить від винахідливості та вміння знайти найефективніший шлях.

Обов'язково фіксуються всі порушення під час виконання завдання, під час підбиття підсумків нараховуються штрафні бали.

Інтерес майбутніх учасників, фізичні та спортивні здібності, матеріально-технічні можливості організаторів (матеріали, спортивні споруди, засоби), (спортивні споруди, засоби). Також важливо враховувати наявність помічників організаторів (музика, реклама, емчеес, судді тощо). Під час планування спортивних заходів доцільно враховувати плани державного сектору фізичної культури та спорту. Таким чином, можна краще підготувати збірні команди, які беруть участь в обласних і районних змаганнях. Крім того.

Організація запланованих змагань протягом певного періоду часу призводить до появи певних традицій і стимулює дітей до кращої підготовки.

При плануванні спортивних заходів необхідно виділити такі розділи:

1. загальні фізкультурні та спортивні заходи (наприклад, Олімпійський тиждень, "Старти надій", "Козачі забави", "Тато, мама і я - спортивна сім'я")

16

2. спортивні змагання (спартакіада, фізкультхвилинка, ігри).

Підготовка групових фізкультурно-оздоровчих заходів - це кропіткий і багатогранний процес, у якому беруть участь вчителі фізкультури та класні керівники, а також організатори, вчителі музики, хореографи, викладачі "ЗУ" та заступники директорів з освітніх проєктів.

Допомогу у виготовленні реквізиту можуть надати вчителі трудового навчання. Для ефективної організації спортивних заходів створюється оргкомітет, який призначає відповідальних за окремі ділянки підготовки, такі як реклама, естетика, технічне забезпечення. Для забезпечення злагодженої роботи оргкомітету необхідно скласти план підготовки до заходу з урахуванням його цілей, характеристик передбачуваних учасників, характеру змагальної практики, об'єктивних умов і можливостей організаторів. У цьому плані має бути зазначена робота, яку необхідно виконати, терміни, інформація про те, хто відповідає за ту чи іншу частину підготовки, учасники та члени журі (судді), задіяні в конкурсі.

План має включати:

1. положення про спортивний захід;
2. сценарії церемонії відкриття, церемонії закриття, церемонії нагородження, використання символіки, національного гімну, музики тощо. (детальне планування змагань)
3. склад журі та членів журі та їхній опис; 4. організація місця проведення змагань
4. підготовка місця проведення змагань, реклама, оформлення через візуальне стимулювання та рекламу, розмітка траси та ігрового поля, встановлення знаків, огорож тощо
5. підготовка обладнання, підготовка реквізиту, підготовка сертифікатів, правил і положень, придбання призів.
6. підготовка оголошень, плакатів і речей організаторів.
7. організація медичного супроводу.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У ШКОЛІ

2.1. Вікові та фізіологічні особливості дітей при виборі засобів для позакласних заходів

Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є збереження і зміцнення здоров'я учнів, виховання потреби в регулярних заняттях фізичною культурою та здоровому способі життя. Для розв'язання цього важливого завдання необхідно використовувати багатий і ефективний спектр форм і методів, серед яких особливе місце займають групові фізкультурно-оздоровчі заходи.

Для того щоб охопити дітей регулярною фізичною активністю, необхідно рівномірно розподілити всі змагання протягом року. При цьому необхідно використовувати різноманітні оздоровчі засоби фізичної активності, що сприятимуть ефективному поєднанню розумового та фізичного навантаження з емоційно-психологічним відновленням.

Під час вибору засобів позаурочної діяльності необхідно враховувати вікові особливості дітей.

Діти молодшого шкільного віку (1-4 класи) мають добре розвинену серцево-судинну систему. Однак, незважаючи на високу рухову активність, діти швидко втомлюються і мають нестійку увагу. Тому фізичні вправи мають бути короткими та перемежовуватися перервами.

Оскільки в дітей цього віку переважає предметно-графічне мислення, естафети та конкурсні завдання мають нагадувати дії та рухи тварин, героїв мультфільмів і казок.

Координація рухів ще не досконала, тому завдання не повинні вимагати точних рухів, відчуття часу та простору.

Оскільки м'язова система розвинена слабо, активні бойові мистецтва або вправи, пов'язані з переміщенням важких предметів, неможливі. Водночас помірні силові тренування протягом коротких періодів часу не протипоказані.

У дітей цього віку активно розвиваються навички соціальної поведінки, інтерес до командної роботи, уміння зайняти своє місце в колективі та підтримувати загальний порядок у ньому. Однак, незважаючи на те, що багато дітей беруть на себе відповідальність за власну поведінку, їхні аналітичні здібності ще недостатньо розвинені.

Для дітей середнього шкільного віку (5-6 класи) характерний підвищений фізичний опір руху. Інтенсивність і тривалість рухової активності збільшується в міру того, як поліпшуються функціональні можливості і рухи стають більш раціональними. У цьому віці зміцнюється опорно-руховий апарат, розвивається м'язова система. Формуються і зміцнюються спонтанні якості, стають більш вираженими такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість, спонтанність. Водночас діти не завжди правильно пов'язують упевненість із реалістичною оцінкою своїх можливостей, незалежність із дисципліною, бадьорість із витривалістю, сміливість із розсудливістю. Тому необхідно запобігати перезбудженню та напруженню.

Підлітковий вік (7-9 класи) характеризується інтенсивним розвитком і перебудовою всього організму. Фізичні рухи відображають особливості цього перехідного періоду, коли хлопчики стають підлітками, а дівчатка - дівчатами. Інтенсивніше розвивається м'язова система, діти стають вищими на зріст. Серцево-судинна система краще реагує на тривалі фізичні навантаження. Покращується координація, рухи стають точнішими та раціональнішими. Фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що часто проявляється у вигляді психологічних дисбалансів і погіршення самовідчуття. Тому необхідно бути вимогливим і водночас фактичним і терплячим.

У старших класах (10-11 класи) широко використовують спортивні ігри як вищу форму свідомої рухової активності, а також прикладні вправи та всі види контактних і безконтактних ігор.

2.2. Принципи та методика проведення загальношкільних спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів

Позакласні спортивні заходи мають бути тісно пов'язані з матеріалом навчальної програми з фізичної культури та змістом занять. Участь у таких заходах дає змогу учням пов'язати теорію і практику, а також покращити і відточити рухові навички, отримані на уроках. Крім того, діти можуть познайомитися з новими, часто нестандартними видами фізичної активності. Змагання можуть допомогти мотивувати їх до занять певним видом спорту.

Різноманітність обладнання, що використовується у фізкультурно-оздоровчих заходах, дає змогу брати участь у тренуваннях і заняттях практично всім учням, включно з тими, хто віднесений до спеціальних медичних груп. Діти з обмеженими можливостями здоров'я можуть брати участь у командних презентаціях, конкурсах малюнків і плакатів, спортивних вікторинах, а також допомагати в оформленні місця проведення змагань, суддівстві, веденні або асистуванні.

Різноманітні форми проведення фізкультурно-спортивних групових заходів сприяють пропаганді позитивної фізичної активності, формуванню в дітей потреби в регулярних і добровільних заняттях фізичною культурою, залученню до систематичних занять спортом.

Найважливішим завданням організації таких заходів є зміцнення здоров'я дітей. Тому під час вибору змісту естафет, змагань, ігор на свіжому повітрі та спортивних заходів необхідно враховувати віково-статеві особливості учасників і дотримуватися правил безпеки.

Крім того, під час планування змісту шкільних спортивно-оздоровчих заходів слід враховувати традиції школи, наявність відповідного обладнання та інвентарю, спортивних споруд, погодні умови, участь випускників, батьків та вчителів. Можуть бути запрошені представники спортивних груп та організацій, а також відомі спортсмени.

Під час підготовки до фізкультурних заходів і змагань учителі фізкультури можуть проводити тренування та репетиції з учасниками,

організовувати семінари для спортивних чиновників, проводити зустрічі з класними керівниками, учителями фізкультури та капітанами команд, обговорювати та, можливо, координувати зміст запланованих заходів та організовувати спортивні церемонії (спостереження за парадом відкриття, винесення та підняття олімпійського прапора, підняття прапора під гімн України, нагородження переможців тощо). Загальне керівництво організацією та проведенням Ігор покладається на заступника генерального директора з освітніх послуг.

Належну увагу слід приділити місцям проведення змагань, які мають насамперед відповідати стандартам безпеки, гігієни та санітарії. Крім того, змістовне естетичне оформлення (банери, плакати, кулі, світильники, дитячі малюнки, емблеми тощо) надають змаганням приємного та яскравого колориту.

Зверніть увагу, що у спортивних змаганнях не можуть брати участь діти, які не пройшли медичний огляд або мають протипоказання (належність до спеціальної медичної групи).

На позакласних спортивних змаганнях обов'язкова присутність медичного працівника, оснащеного необхідною аптечкою.

Адекватне та своєчасне планування - основа успішного проведення майбутніх заходів. Щорічне планування має враховувати традиції закладу, вподобання та побажання дітей, програмний матеріал для уроків фізкультури, планування місцевих спортивних заходів та шкільного спортивного залу. На основі цього мають бути визначені терміни, тема та склад учасників заходу. Для висвітлення процесу підготовки та організації змагань можна використовувати шкільні стінгазети, оголошення та інтернет-ресурси.

Умови участі в змаганнях та їхня програма викладаються в положенні, розробленому на основі типових правил, що має включати такі розділи

- Загальні правила
- Учасники спортивних змагань
- Умови участі у спортивних змаганнях

21

- Програма спортивних змагань.
- Умови проведення спортивних змагань та визначення переможців;
- Визнання переможців спортивних змагань;
- Умови фінансування спортивних змагань
- Подання протестів

Планувати та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи з учнями, розробляти сценарії.

- Мова ведучого. Ведучий оголошує порядок проведення змагань (урочиста хода, підняття прапора під гімн країни, парад чемпіонів, запалення олімпійського вогню, виступи почесних гостей, представлення команд тощо).

- Представлення імен команд-учасниць, капітанів і класних керівників;
- Порядок участі команд у змаганнях; проходження етапів естафети;
- Показові виступи кращих спортсменів школи; виступи самодіяльності; виступи груп підтримки.

Виступи самодіяльності, груп підтримки тощо;

- Закінчення змагань (парад закриття, заключне слово представника адміністрації школи, підбиття підсумків змагань, нагородження переможців і призерів тощо).

У підготовці заходу мають брати участь класні керівники, допомагаючи дітям розподілити обов'язки, визначитися з назвами та девізами команд, підготувати емблеми та презентації команд. Вони також мають обговорити можливості та умови, за яких діти з обмеженими можливостями можуть узяти участь у заході.

До підготовки та проведення заходу можна залучити класних фізіологів, об'єднаних у фізкультурний колектив, або видатних шкільних спортсменів. Після відповідної підготовки члени команди можуть допомогти з підготовкою та оформленням місця проведення змагань, обладнанням, реквізитом, судьями та рекламними заходами (наприклад, виготовленням і розклеюванням плакатів, розміщенням інформації на шкільному сайті).

Спортивні змагання можуть бути організовані та проведені в межах загальношкільної спортивної зали.

Шкільні фізкультурно-оздоровчі заходи та спортивні змагання можуть проводитися в таких формах

- Міжкласні спортивні змагання
- Міжкласні ігри, команди паралельних класів;
- Дні фізкультурника, лижника, футболіста, баскетболіста тощо. (проводяться як індивідуально, так і командами);
- Шкільні спортивні чемпіонати (як індивідуальні, так і командні, в яких можуть брати участь і учні сусідніх шкіл, наприклад, малокомплектних);
- Туристичні змагання;
- Комплексні змагання з народних, вуличних, спортивних, легкоатлетичних, біатлонних, гімнастичних і передтренувальних видів спорту.

2.3. Фізкультурно – оздоровча робота як головний елемент покращення здоров'я учнів

Здоров'я - це найбільше благословення, яким природа наділила людину. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. На жаль, ми бездумно витрачаємо цей дар (невігластво у дітей, недбалість у дорослих) і забуваємо, що здоров'я легко втратити, але дуже важко, а іноді й неможливо повернути. На жаль, існують умови, за яких природа може забезпечити нас здоров'ям. Це означає, що його треба правильно оберігати, зміцнювати і виховувати. Якщо ці умови не виконуються, природа забирає у нас здоров'я і віддає його комусь іншому з такими ж умовами. Охорона і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є найважливішою функцією шкільної освіти.

Одним із пріоритетних напрямів реформування освіти учнів є забезпечення їхнього повноцінного фізичного розвитку, охорона і зміцнення здоров'я. Таким чином вчителі створюють сприятливу атмосферу, культуру здоров'я в класі, школі та вдома. У наш час все більшої актуальності набуває створення освітніх технологій, які не тільки зберігають, а й зміцнюють здоров'я дітей.

23

Причинами погіршення здоров'я школярів є не стільки несприятливі умови життя, скільки відсутність належних умов в освітньому процесі та недостатня увага до використання освітніх технологій, що зберігають і зміцнюють здоров'я.

Водночас, враховуючи сучасну тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей, поширеність фізичних та психоневрологічних розладів серед школярів, проблеми соціально-психологічної адаптації дітей та молоді, заклади освіти мають організувати навчально-виховний процес на засадах здоров'язбереження та створювати основи здорового способу життя, культури здоров'я, превентивного виховання та розвитку дітей та молоді. Заклади освіти також повинні бути здатними забезпечити основу для розвитку і прогресу дітей та молоді. Ці навчальні заклади мають місію підвищувати компетентність педагогів, які формують основу освіти.

Кінцевим результатом спільної освітньої діяльності сім'ї та школи є формування здорового способу життя, розвиненого інтелекту, широкого всебічного розвитку, комунікативного інтелекту та естетичного світогляду, яких потребують діти. У школах застосовуються принципи і підходи, які повинні працювати на кінцевий результат, але важливо, щоб все життя дитини - її виховання і розвиток - будувалося на єдиному фундаменті в школі і вдома.

Без сумніву, головне завдання школи - дати дітям і молоді необхідну освіту і підготувати їх до самостійного життя. Але як можуть професійно підготовлені вчителі, дорослі чи будь-хто, хто займає відповідальне становище, не турбуватися про здоров'я учнів та його поступове погіршення? Однією з відповідей на це майже риторичне запитання є зацікавленість педагогів у нових здоров'язберезувальних освітніх технологіях.

Причини покладання на школу і вчителів, здавалося б, незвичної функції управління здоров'ям учнів наступні.

По-перше, дорослі завжди несуть відповідальність за те, що відбувається з дітьми, якими вони опікуються. Це стосується і здоров'я дітей. Учні

24

проводять більшу частину свого часу в школі та під "наглядом" вчителів, і не допомагати їм підтримувати своє здоров'я - ознака непрофесіоналізму.

По-друге, значний вплив на здоров'я учнів здійснюють вчителі в стінах навчальних закладів, хочуть вони того чи ні.

По-третє, сучасна медицина займається хворобою, а не здоров'ям. Завдання школи - зберегти і зміцнити здоров'я учнів. Тому, на думку багатьох науковців, вчитель або вихователь є головною особою в школі, яка піклується про здоров'я учнів. Успішне здоров'язбережувальне середовище вимагає освітньої діяльності за такими напрямками

- Створення оптимальних гігієнічних і санітарно-гігієнічних умов;
 - раціональна організація режиму праці та відпочинку
 - охорона і зміцнення фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я
 - Формування свідомого ставлення до свого життя і здоров'я
 - Пропаганда здорового способу життя
 - Реалізація профілактичних та освітніх програм і проектів
 - Налагодження співпраці з органами державної влади та державними установами
- Фізкультурно-оздоровча робота організовується на основі широкого спектру самостійної діяльності студентів.

Завдання не тільки вчителя фізичної культури, а й усього педагогічного колективу - підготувати фізкультурний актив та озброїти його організаторськими навичками для самостійного керівництва цією роботою.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в школах включають

- Фізичні вправи перед початком занять
- Під час уроків (фізкультхвилинки та фізкультпаузи);
- фізкультурні паузи (перерви між уроками та між класами);
- спортивні години ГПД
- День здоров'я.

Вправи перед заняттям

Комплексні вправи складаються з 6-8 різних вправ і розраховані на 10-15 хвилин. При комбінуванні та виконанні гімнастики слід дотримуватися наступних рекомендацій

- Вправи слід виконувати послідовно, щоб мобілізувати кілька груп м'язів;
- перша вправа повинна мати тонізуючу дію на все тіло студента; - друга вправа повинна мати тонізуючу дію на все тіло студента
- Перша вправа повинна мати тонізуючу дію на весь організм студента; Перша вправа повинна мати тонізуючу дію на весь організм студента;
- Вправи перед заняттям не повинні викликати втоми, але обов'язково повинні бути фізично складними;
- Рекомендується змінювати комплекс вправ кожні два тижні;
- Залучати до проведення та організації гімнастики старшокласників, які мають досвід та організаторські здібності;
- Використовувати словесні та наочні методи на початкових етапах навчання гімнастики, а в подальшому використовувати лише словесні методи;
- Гімнастика розрахована на три вікові групи: діти раннього віку, підлітки та **МОЛОДЬ**.

Комбінована гімнастика для підлітків та юнаків включає загальну гімнастику, взятую зі спеціальної літератури та програм з фізичного виховання.

Фізкультхвилинки та фізкультпаузи

Фізкультхвилинки - це короткі активні перерви, спрямовані на підвищення працездатності учнів засобами фізичного виховання.

Важливість цього виду діяльності відзначав ще відомий педагог К.Д. Ушинський. Він вказував, що пряме, вміле і спокійне стояння, сидіння, повороти, піднімання і опускання рук, вставання з-за столу і знову сидіння дітей не тільки зберігають їхнє здоров'я, а й сприяють кращому засвоєнню матеріалу.

Адже науковими дослідженнями доведено, а практикою підтверджено, що гімнастика під час загальноосвітніх занять збільшує кількість добрих і

відмінних оцінок у 3,2 рази і зменшує кількість незадовільних оцінок у 2 рази.

Фізкультхвилинки проводяться в кожному класі вчителями, фізруками та тренерами. Вона не повинна втомлювати або збуджувати дітей і повинна включати один-три види фізичної активності (для тулуба, ніг, рук і шиї), які виконуються сидячи або стоячи за партою.

Перерви зазвичай проводяться під час уроків парної роботи в шкільних майстернях або під час виконання домашніх завдань, у тому числі в групах продовженого дня; рекомендується проводити їх по 10-15 хвилин кожні 40-45 хвилин; також рекомендується проводити їх протягом навчального дня, під час навчального дня або під час виконання домашніх завдань; також рекомендується проводити їх протягом навчального дня. Включено різноманітні вправи та ігри (низької інтенсивності).

Слід вести картотеку з описом та узагальненням вправ. Така картотека полегшить вчителям підготовку до уроків фізичної культури.

Запропоновані комбіновані заняття є лише орієнтовними, оскільки умови їх проведення в кожній школі і в кожному класі будуть відрізнятися. Це пов'язано з різними факторами:

- Відмінності в обладнанні, яке використовують учні (тип парт, відстань між партами);
- різними методичними прийомами, які використовує кожен вчитель на уроці, залежно від його/її особистості, емоційного стану
- Особисте сприйняття навантаження учнями (ступінь втоми, що відчувається на уроці, емоції учнів).

Позитивні перерви.

Ігри під час великих перерв не лише зменшують втому, але й створюють позитивні емоції, які покращують успішність учнів. Як і інші види діяльності в розпорядку дня, ігри відрізняються залежно від віку. Наприклад, підлітки грають у більш спортивні ігри ("круглий м'яч", "картопля", "дитячий м'яч", "командний м'яч"), тоді як старші учні грають в ігри, що вимагають сили

27

м'язів і координації рухів ("слон", "круглий фігурний слон", "круглий волейбол (вибивання)", "хокей на асфальті", "жонгливання футбольним м'ячем"). Шкільна фізкультурна команда організовує та проводить ігри під час тривалих канікул.

Спортивні години в групах продовженого дня

Спортивні години проводяться в групах продовженого дня на свіжому повітрі з метою зняття напруги та забезпечення активного відпочинку школярів. Заняття на спортивній годині забезпечують психологічне розвантаження, запобігають надмірній втомі та підвищують розумову працездатність учнів. Спортивна година також допомагає розвивати інтерес і потребу в самостійних заняттях фізичними вправами, організованій грі серед однокласників і вмінні грати в нескладні ігри з невеликою групою друзів.

Вихователі організовують і проводять спортивні години з групами продовженого дня під керівництвом вчителів фізкультури.

Спортивна година проходить у вільній і невимушеній атмосфері та має ігровий характер. Однак заняття чітко сплановані. Після шиккування учні отримують завдання та проводять розминку. Розминка може відбуватися у формі естафет або рухливих ігор з ходьбою, бігом, подоланням перешкод, танцями та силовими вправами. Розминка триває 10-12 хвилин. Потім все заняття триває 60 хвилин, з яких близько 25-30 хвилин відводиться на тренування під керівництвом вчителя (інструктора), 15-20 хвилин - на самостійні тренування і 5-8 хвилин - на завершення у вигляді ігор низької інтенсивності.

Щотижня організовуються групові чемпіонати. Як правило, діти змагаються в основних видах рухової активності, передбачених віковими програмами з фізичного виховання.

Крім організації тривалих канікул, вчитель фізкультури складає програму групових занять, вказуючи, де і коли вони відбуватимуться. Фізкультурний час має збігатися з часом занять у гуртках та спеціальних медичних групах. Місце спортивного часу в розпорядку дня має бути

28

розумно організоване щодо перерв та інших видів ігор, прийому їжі та відпочинку.

Під час спортивних занять доцільно орієнтуватися на такі комбінації уроків: 1-3, 4-6, 7-9. Якщо в окремих групах є діти молодшого або старшого віку, зміст і навантаження занять слід урізноманітнити. Діти, віднесені за станом здоров'я до спеціальних медичних груп і тимчасово звільнені від занять після хвороби, займаються за індивідуальними завданнями вчителя фізкультури.

Вчителі готують лідерів з числа учнів випускних класів, які допомагають інструкторам. Викладачі також повинні подбати про забезпечення кожної групи тренувальним інвентарем.

При організації спортивного часу дуже важливо, щоб вчителі фізкультури та вихователі груп продовженого дня працювали у тісній співпраці. Для цього створені методичні об'єднання вчителів, які систематично розглядають питання методики фізичного виховання школярів. Крім того, педагоги зобов'язані відвідувати уроки фізичної культури, що дає їм можливість контролювати рівень здоров'я та фізичної підготовки своїх учнів, а також бути в курсі ходу засвоєння певного навчального матеріалу, виконання домашніх завдань та підготовки до майбутніх змагань.

Вчителі фізкультури також беруть участь у спортивних годинах і, за потреби, надають методичну підтримку вчителям.

Фізкультхвилинки

Важливою складовою фізичного виховання є фізкультхвилинки.

Фізкультхвилинки проводяться щодня протягом 45 хвилин після однієї-трьох годин уроків і спеціально відокремлюються довшими, ніж зазвичай, перервами, а також скороченням усіх уроків на п'ять хвилин. Залежно від місцевих кліматичних умов, розміру класу, навчальних матеріалів і шкільних традицій, вона також може проводитися в інший час дня або через день. Однак у всіх випадках час здоров'я має визначатися розкладом і проводитися

переважно на свіжому повітрі. Впроваджувати час здоров'я слід поступово, щоб створити для цього необхідні умови.

Шкільні вчителі повинні бути не лише організаторами, а й активними учасниками проведення часу здоров'я.

За організацію часу здоров'я відповідає класний керівник за підтримки учнівського активу. Організаційно-методичну підтримку надає вчитель фізкультури, який навчає та наставляє класних керівників.

Загальне керівництво оздоровчим часом покладається на директора школи та його/її заступника.

Учні носять спортивну форму. Вчителі можуть займатися разом з учнями або в окремих групах. Школа використовує власну спортивну базу, а також спортивні споруди на прилеглий території (незалежно від афілійованої організації) для проведення спортивних секцій.

На перервах чергує шкільний медичний працівник. Деякі найактивніші учні за бажанням можуть тренуватися приватно (з дозволу вчителя фізкультури). Для ігор (особливо в невеликих школах) часто об'єднують близькі класи (наприклад, 6-й і 7-й) і розділяють хлопчиків і дівчаток.

Приймаючи рішення щодо методу проведення фізкультхвилинки, важливо переконатися, що він не конфліктує з методами роботи в класі. Учні не слід організовувати чи змушувати виконувати певну вправу. Навпаки, слід всіляко заохочувати самостійність і бажання самостійно обирати та оцінювати засоби.

Водночас кожне заняття має базуватися на закономірності функцій організму, щоб не завдати йому шкоди. План кожного заняття повинен передбачати поступове вправління (перша частина), підтримання функцій організму на низькому та середньому рівнях інтенсивності (друга частина - основна частина) та поступовий вихід з робочого стану (третя частина - заключна частина).

Інструментарієм є програмний матеріал для кожного заняття. Перевага надається вправам та іграм, які найбільше цікавлять учнів. Наприклад,

30

старшокласники віддають перевагу народним іграм, кидкам м'яча в баскетбольне кільце, ударам по гандбольним воротам, ударам по футбольним воротам, вправам з обтяженнями, таким як гантелі, біг на лижах тощо, тоді як молодші школярі віддають перевагу рухливим іграм і розвагам (наприклад, будівництво снігових фортець взимку, ліплення сніговиків, кидання сніжок, катання на санчатах з гірки, хокей тощо).

Під час оздоровчого періоду рекомендується організувати міжкласні змагання. Тип заходу здебільшого визначається самими учнями, які готують спортивний інвентар, приміщення та місця для тренувань.

ВИСНОВКИ

Сучасне українське суспільство надає великого значення фізичній культурі та спорту, але, на жаль, вони все ще підтримуються слабкою інфраструктурою і не є важливим соціальним інститутом у суспільстві.

Сьогодні, за певних умов, українська молодь позбавлена можливості проводити свій вільний час в організованих спортивних секціях, гуртках та залах. В основі цієї проблеми лежить протиріччя між потребами суспільства і формуванням творчої та всебічно розвиненої особистості, яка прагне максимально реалізуватися, і викликана нерозвиненістю форм реалізації та задоволення потреб у вирішенні завдань, пов'язаних з фізичною культурою і спортом.

У контексті формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості важливу роль відіграє розвиток здоров'я школярів. Тому здоров'я учнів значною мірою залежить від ефективності оздоровчих заходів у школах. За даними педагогів, фізіологів, лікарів, гігієністів і психологів, в останні роки поступово знижується рухова активність дітей, а інтенсифікація навчального процесу збільшує рівень розумового навантаження на нервову та емоційну сферу школярів.

Фізкультурно-оздоровча робота впродовж навчального року є невід'ємною частиною фізичного виховання школярів, важливою сферою реалізації фізичної культури в освітньому середовищі, сприяє охороні та зміцненню здоров'я учнів і має здійснюватися з належною увагою до стану здоров'я учнів та рівня їх фізичного і психічного розвитку.

Тільки комплексне використання всіх форм і методів фізичного виховання може сприяти вирішенню різноманітних медико-соціальних завдань, що стоять перед системою фізичного виховання.

Кожна форма сприяє вирішенню як специфічних, так і загальних завдань. У цьому процесі особливе місце посідає позакласна фізкультурно-оздоровча робота, спрямована на залучення дітей до систематичних занять різними видами рухової активності. Тому необхідно створити належні умови

для занять школярів у спортивних секціях і гуртках, участі у спортивно-мистецьких фестивалях, днях здоров'я, різноманітних змаганнях і спортивних заходах.

Раціональний, виважений і професійний підхід до організації групових фізкультурно-оздоровчих заходів не тільки закріплює набуті на уроках навички та підвищує рухову активність, а й зміцнює організм дітей, покращує їх психологічний стан, розвиває вміння працювати в команді і, що найголовніше, покращує їх фізичний і розумовий розвиток, регулярно стимулюючи потребу займатися спортом.

Схожість

Джерела з Інтернету

239

1	https://ed.poippo.pl.ua/bitstream/022518134/998/1/%d0%9c%d0%b8%d0%b3%d1%83%d0%bb%d1%8f.docx	12 джерел	3.72%
2	https://vseovita.ua/library/fizkulturno-ozdorovca-robota-ak-golovnij-element-pokrasenna-zdorova-ucniv-67454.html	58 джерел	1.36%
3	https://divovo.in.ua/tema-pozaurochni-formi-zanyate-fizichnimi-vpravami-ucniv-molo.html	27 джерел	0.42%
4	https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3172/3/anot10.pdf	12 джерел	0.31%
5	http://lib-5.ru/urok1/urok-35732.php	2 джерела	0.3%
6	https://www.ronl.org/referaty/astronomiya/290035	19 джерел	0.26%
7	http://vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf	25 джерел	0.22%
8	https://naurok.com.ua/zagalnoshkilni-sportivno-masovi-ta-fizkulturno-ozdorovchi-zahodi-yak-zasib-pozitivno-motivac	3 джерела	0.2%
9	https://confscientific.webnode.com.ua/files/200000349-123bd123c0/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%...		0.13%
10	http://lib.iitta.gov.ua/714979	12 джерел	0.13%
11	https://www.ronl.org/referaty/pedagogika/266939	20 джерел	0.12%
12	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32654/1/monograf%202017.pdf	7 джерел	0.12%
13	http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%d0%97%d0%b1_%d0%9f%d0%9e_2021.pdf	8 джерел	0.12%
14	https://docs.dtkk.ua/ru/doc/z0264-18	10 джерел	0.12%
15	http://ndl.ippo.kubg.edu.ua/?m=201409&paged=5	10 джерел	0.11%
16	http://lib.iitta.gov.ua/713179/1/%2B%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20E2%84%96%9	10 джерел	0.11%
17	http://www.novomyrhorod-school2.kr.sch.in.ua/vihovna_robota/plan_vihovnoi_roboti		0.11%
18	https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/9930/1/%d0%94%d0%b8%d1%81%d0%b5%d1%80%d1%82%d0%b0%d1%8	2 джерела	0.11%