

І. М. Коваленко

Сумський державний педагогічний університет
ім. А. С. Макаренка

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ШКІЛЬНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті охарактеризовано нинішні форми фізкультурно-оздоровчих занять та умови їх організації у шкільному вихованні молодших школярів. Зазначено що фізкультурно-оздоровчі заходи допомагають формувати в учнів уміння і навички до самостійних занять фізичною культурою в повсякденному житті.

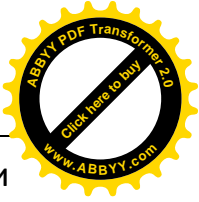
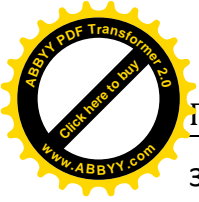
Ключові слова: фізичне виховання, урок фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заняття, початкова школа, молодші школярі.

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного здоров'я школярів викликає серйозні занепокоєння у спеціалістів, батьків і лікарів. За даними статистики тільки 20% учнів можна вважати здоровими. Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку [1, 7]. Сьогодні батьки все більше турбуються про те, як, де і коли можна надати дітям можливість активно і творчо відпочити. У початковій школі протягом шкільного дня проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи, які слугують збільшенню рухової активності дитини і, таким чином поліпшують їх фізичний стан. Завдяки цьому можна сприяти зміцненню здоров'я вихованців школи, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності.

В останній час багато вчених та науковців розглядають питання організації та застосування оздоровчих форм занять в практиці фізичного виховання школярів. Так, Л. Волков відзначає позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів. На думку, Г. Богданова, форми позакласних занять не є раз і назавжди визначеними у зв'язку з інтересами учнів, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки. В. Кинль, дотримуючись загально визнаних форм, розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів та компенсації дефіциту руху.

Мета статті – охарактеризувати сучасні форми фізкультурно-оздоровчих занять та умови їх організації у шкільному вихованні молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження за темою дисертаційної роботи «Оптимізація процесу навчання і виховання різних груп населення

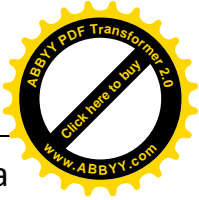
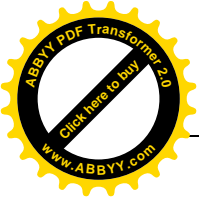


засобами фізичної культури і спорту» виконано згідно з планами науково-комплексних робіт кафедри теорії і методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної та економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації 0107U002255.

Аналіз актуальних досліджень. В умовах науково-технічного прогресу вимоги до фізіологічних, психічних, емоціональних сфер життя дитячого організму підвищуються, тому, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчання набувають важливого значення.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра є обов'язковими і необхідними для раціональної організації навчальної праці молодших школярів. Правильно організований руховий режим стимулює підвищення розумової працездатності школярів, якість виконання домашнього завдання та компенсації дефіциту руху, що спостерігається у дітей в зв'язку з інтенсифікацією учбового процесу [2, 6]. Стосовно завдань, що вирішуються в ході фізкультурно-оздоровчої роботи, на думку Ю. Копилова, Г. Мейксона, В. Ляха, головна роль полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я дітей та їх зацікавленості заняттями фізичною культурою.

Систематичне виконання фізичних вправ, забезпечує оптимальний об'єм фізичних навантажень, зміцнює серцево-судинну систему і покращує нервово-психічну діяльність. М'язова діяльність активізує процес обміну, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної системи покращує захисні реакції, нормалізує роботу травної системи, збільшує працездатність [3, 3]. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично отримує різноманітні фізичні навантаження зокрема фізичні вправи [4]. Відомо, що в організмі є понад 630 м'язів і 230 суглобів. Їх нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів [5].



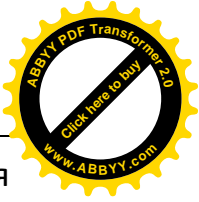
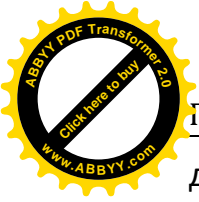
На сучасному етапі шкільне фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я та загартовування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво необхідних рухових навичок та вмінь. Існує багато форм фізичного виховання. Урок фізичної культури є традиційно основним. Зміст уроку достатньо різноманітний і за характером фізичних вправ і за напрямом дії на розвиток фізичних якостей. Час відведений на урок дозволяє дати фізичне навантаження, яке ставить значні вимоги до функціональних можливостей систем організму, планомірно підвищуючи показники його працездатності. Отже, урок фізичної культури можна розглядати як своєрідний системоутворюючий фактор. У ньому, з одного боку, в діалектичній єдності виступають мета, завдання, засоби і методи навчання, а з іншого – урок об'єднує в єдине ціле всі форми фізичного виховання школярів [9, 11–12].

Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. При цьому виявляються значні резерви часу для фізичного виховання школярів у порівнянні з двома уроками фізичної культури, які складають не більше ніж 14 % часу, необхідного для тижневої активності школяра. У зв'язку з цим, варто збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Нинішній фізкультурно-оздоровчий рух сприяє зміцненню здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової активності.

Спеціалісти радять починати навчальний день з проведення «гімнастики до занять», ціль якої – підготовка учнів до початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів. Ранкова гімнастика проводиться протягом 5–6 хвилин і включає в себе комплекси вправ середньої інтенсивності, ця форма дозволяє компенсувати до 4–5 % необхідного добового об'єму рухової активності дитини [7, 21–22; 9, 116–117].

Оптимальний вплив на організм учнів при виконанні гімнастики до занять має комплекс фізичних вправ: ходіння, вправи на увагу, вправи, які послідовно залучають до роботи різні групи м'язів, сприяючи збільшенню кровопостачання систем організму, активізуючи нервово-м'язову

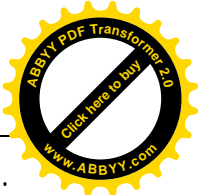
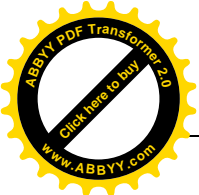


діяльність. Це такі вправи, як повороти, махові рухи і ін. Для зняття збудження організму школярів ефективними є вправи на увагу. Комплекс вправ звичайно змінюється після одного або двох тижнів його застосування [2, 6–7].

Сьогодні рухова активність підростаючого покоління знизилась. Чим старший учень, тим довше він сидить у школі, вдома за виконанням уроків, біля телевізору. Недостатня фізична діяльність призводить до надлишку ваги, кволості, зниження потреби у русі, порушення взаємодії ряду функцій і систем. Це можна надолужити тільки фізичним навантаженням. Тому, батькам і вчителям необхідно постійно дбати про поєднання розумової праці з фізичною, раціонально будувати режим дня учня [6, 5].

Для вирішення цих завдань, більшість спеціалістів в режимі навчального дня рекомендують проводити фізкультхвилинки і фізкультпаузи. Використання таких форм фізкультурно-оздоровчих занять на уроках з загальноосвітніх предметів дозволяє в значній мірі зняти негативні зрушення в фізіологічних системах організму, активізувати увагу і підвищити здібності учнів до сприйняття учбового матеріалу. Оскільки здоровим дітям у віці 6–10 років властиво протягом доби щохвилини здійснювати 14–20 рухів, а в годину 840–1200, тому правильно організована м'язова діяльність під час виконання учбових завдань є дійсним засобом зменшення рухового голоду, який спостерігається при нерухомому одноманітному положенні тіла за партою [2, 7–8].

У зв'язку з цим вчені рекомендують відводити на кожному уроці, особливо на третьому і наступних, 2,5–3 хв. для проведення фізкультхвилинки. Перед початком проведення провітрюється класна кімната. Потім під керівництвом вчителя або фізорга класу учні виконують ряд фізичних вправ, а саме 3–4 вправи з 6–8 разовим повторенням кожної. Окремі вправи для рук можуть виконуватися за партою. Особлива увага приділяється тим вправам, які допомагають запобігти негативному впливу сидячого способу життя на фізичний розвиток дитини (порушення постави і деформації будови тіла, сприяють більшому насиченню організму киснем). Це, зокрема, такі вправи, як потягування; нахили голови вперед-назад, вправо-вліво; обертання кистей рук; відведення зігнутих в ліктях рук вперед-назад; нахили тулуба вправо-вліво; дихальні вправи, вправи на розслаблення [7, 23–24].

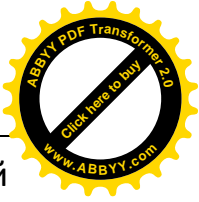
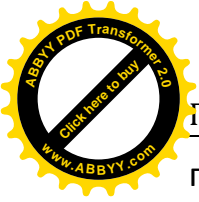


Не менше уваги приділяють в школі фізкультурним паузам. Фізкультпауза проведена в середині четвертого уроку позитивно впливає на працездатність школярів і на наступних уроках, що проводяться в другій половині (групи подовженого дня). Ці форми занять використовуються як на уроках, так і при приготуванні домашнього завдання. Вони проводяться через кожні 35–45 хвилин (звичайно на вершині втоми) і продовжуються 10–15 хв і складаються з 5–6 вправ.

Фізкультурні паузи ефективно сприяють фізичному вихованню, зокрема формуванню правильної постави і знижують втомленість. При цьому рекомендується підбирати вправи, які охоплюють велику кількість м'язових груп. За характером впливу, види фізичних вправ, які входять у зміст фізкультпаузи, підбираються з урахуванням їх дії на активність ЦНС. В зміст фізкультурної паузи можуть бути включені рухливі ігри невисокої інтенсивності, ритмічна гімнастика, фізкультпауза починається з вправ на потягування і закінчується вільними маховими рухами ніг і рук. А також під час фізкультурної паузи учні, зазвичай, опрацьовують домашні завдання з фізичної культури. Якщо є змога музично супроводжувати фізкультпаузи, то це є додатковим фактором відпочинку дітей [2, 7; 9, 117–118; 10].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Відомо, що ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви [2, 8–10]. Одночасно з щоденними фізкультурними заняттями в групах подовженого дня вони сприяють організації здорового відпочинку, формуванню позитивного відношення до колективних дій, розвитку творчої ініціативи та самостійності. Аналіз літератури показав, що найбільший об'єм рухової активності у молодших школярів досягається під час проведення рухливих ігр на перерві. Показники об'єму рухів під час проведення рухливих перерв можуть перевищувати за своїм значенням в два чи більше разів об'єми, які досягаються під час інших шкільних перерв. І більше чим в три рази перевищує об'єм рухів, здійснюючих школярами під час проведення ранкової гімнастики.

При організації таких перерв для учнів 1–2 класів бажано використовувати прості командні рухливі ігри з наявністю сюжету, а для учнів 3–4 класів можна поєднати ігри та естафети. За 3–5 хв. до закінчення

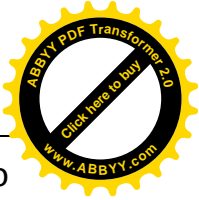
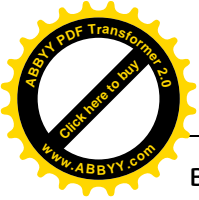


перерви діти шикуються, а вчитель оцінює якість і результативність дій команд, окремих учнів, пропонує дітям виконати декілька заспокійливих вправ. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі і взимку. При цьому дітям варто постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно [10]. Обов'язково потрібно пам'ятати, що під час великих перерв рекомендується добирати фізичні вправи відповідно до вікових можливостей школярів (виконання вправ не повинно потребувати значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень).

Серед усіх форм занять фізичною культурою одне із місць займає година здоров'я. В основу змісту години здоров'я пропонують включати загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри і рухові дії навчального матеріалу шкільної програми з фізичної культури, а також спеціальні вправи на розвиток сили, швидкості рухів і координації. Година здоров'я повинна проводитись щоденно після 2–3 уроку і тривати 45 хвилин, для чого потрібно спеціально вивільнити час, як звичайно, за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хвилин [9, 119]. Але, на жаль, ця форма роботи не знайшла свого застосування через складності в організації занять, недостатньо кваліфіковану підготовку вчителів та класних керівників, які, відповідно до нормативних документів повинні проводити ці заняття [8].

Згідно з інструкцією Міністерства освіти України, у групах подовженого дня проводяться спортивні години, які мають на меті закріплення рухових умінь і навичок учнів набутих під час інших занять з фізичного виховання. Такі фізичні заняття проводяться щоденно 60–70 хвилин. На організаційну частину занять відводиться 20–45 хвилин. Час який залишився використовують для самостійного виконання фізичних вправ, спілкування в процесі самостійної ігрової діяльності, виконання домашніх завдань з фізичної культури. Зміст основної організованої частини складають добре засвоєні на уроках вправи з бігу, стрибків, кидків, рухливих ігор, естафет, взимку – лижі, ковзани, санки [9, 121–122].

Організацію спортивної години треба розглядати в тісному зв'язку з іншими формами занять. Їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватись з урахуванням часу проведення години здоров'я, прогулянок, а також прийому їжі та відпочинку. Під час складання змісту занять учителі фізичної культури надають методичну допомогу



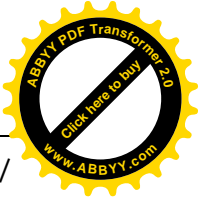
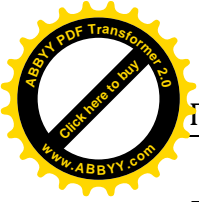
вихователям. Із практики роботи груп перших-четвертих класів відомо, що більшість вихователів – вчителі початкових класів, які знають зміст програми з фізичної культури, володіють основами методики занять фізичними вправами і за певної допомоги вчителя – фахівця самі все проводять на задовільному рівні. [9, 11].

Крім цього, в учнів молодшого шкільного віку досягається високий рівень працездатності, яка зберігається і в наступні дні учбового тижня [11]. Але варто прагнути до урізноманітнення змісту занять у різні дні тижневого циклу. Ця форма занять з одного боку, сприяє максимальному оздоровленню учнів, а з іншого – приносить їм якомога більше задоволення.

Висновки. Кращою формою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності є не різносторонні спортивні заходи, а регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, які у комплексі з іграми, прогулянками, екскурсіями утворюють тижневий цикл загально розвиваючих занять з школярами. Фізкультурно-оздоровчі заходи допомагають формувати в учнів уміння і навички самостійних занять фізичною культурою в повсякденному житті. Через це фізкультурно-оздоровча робота обов'язково повинна проводитися і в школі, і поза школою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : [навч. посіб.] / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учебной литературы, 2008 – 504 с.
2. Кинль В. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи у групах продовженого дня молодших школярів : [посіб. для вчителя] / В. М. Кинль. – К. : Рад. шк., 1988. – С. 160.
3. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – С. 240.
4. Козленко Н. А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко – К. : Рад. шк., 1985.
5. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання / В. М. Качашкін. – М. : Просвіта, 1989.
6. Дубогай О. Д. Плекаймо здоров'я дитини / О. Д. Дубогай, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя, 2007. – С. 264.
7. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В. Ф. Новосельський. – К. : 1984. – 46 с.
8. Еремина О. Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Л. Еремина. – Кострома, 2006. – 217 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2002. – 248 с.
10. Колесникова К. В. Оптимизация процесса физического воспитания младших школьников на основе программы «Здоровье и физическое развитие» : дисс. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2008. – 198 с.



11. Скугарев В. Спортивна година в групі подовженого дня / В. Скугарев // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 55–56.

РЕЗЮМЕ

И. Н. Коваленко. Характеристика и условия организации физкультурно-оздоровительных занятий в школьном образовании младших школьников.

В статье охарактеризовано нынешние формы физкультурно-оздоровительных занятий и условия их организации в школьном образовании младших школьников. Уточнено, что физкультурно-оздоровительные занятия помогают формировать у учеников умение и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в повседневной жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные занятия, начальная школа, младшие школьники.

SUMMARY

I. Kovalenko. Characteristic and condition organize physical-sanitation lesson in school education of junior pupils.

Characteristic present form physical-sanitation lesson and condition theirs organize in school education of junior pupils are observed in the article. Physical-sanitation lesson help formed in pupil skill to independence studies in daily life are specify. The main task of the organize physical-sanitation lesson are define.

Key worlds: physical culture, physical-sanitation lesson, school education, junior pupils.

УДК 37.036

Н. В. Стефіна

Сумський державний педагогічний університет
ім. А. С. Макаренка

ФОРМУВАННЯ ЕСТЕТИЧНИХ ПОТРЕБ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто проблеми ефективного формування естетичних потреб молодших школярів на засадах принципів інтеграції та діяльнісно-творчого підходу до навчання і виховання. Обґрунтоване можливість модернізації творчої діяльності на уроках музики у молодших класах за допомогою інтеграції видів мистецтва спрямування учнів до активної ігрової творчості. Завдячуючи ігровій діяльності у молодших школярів виникають естетичні потреби, велике бажання приймати в ній участь. Адже сформоване в ігровій діяльності ціннісне відношення до художнього твору сприяє розвитку у дітей здібності до творення.

Ключові слова: потреба, естетична потреба, творчість, творча діяльність, творчі здібності, гра, імпровізація.

Постановка проблеми. Проблема формування естетичних потреб як засобу активізації творчої діяльності людини є важливою і багатоаспектною. Вона здавна цікавила філософів, психологів, педагогів, мистецтвознавців і методистів.