

8. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник; за загальною редакцією СМ Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
9. European Commission/EACEA/Eurydice, Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2013. Access mode: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0012EDEC.pdf>
10. Secular changes in physical education attendance among U.S. high school students yrbs 1991–2013. 2013. Access mode: https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/Secular_Trends_PE_508.pdf

ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ)

Возна Я. О., Ваколюк А. М.

Рівненський державний гуманітарний університет

Анотація. У статті розкрито виховний аспект фізкультурно-оздоровчої активності учнів початкової школи в умовах НУШ. Увага акцентована на нормативних документах щодо організації фізкультурно-оздоровчої активності в закладах середньої освіти. Здійснено опис ігрового методу фізкультурно-оздоровчої активності, наведено приклади застосування фізкультурно-розважальних вправ та ігор у практиці роботи початкової школи та розкрито їх виховне значення.

Вступ. В сучасних умовах розвитку суспільства стрімко знижується обсяг рухової активності в основній сфері життєдіяльності людини, що засвідчує про розвиток гіподинамії. Тому органічне впровадження фізкультурно-оздоровчої активності в повсякденне життя є однією з вирішальних умов, що дозволяють не тільки виключити негативний вплив гіподинамії на фізичні якості людини, але й спрямувати їх розвиток на оздоровлення та удосконалення всього організму.

Нагальна потреба у залученні школярів до фізкультурно-оздоровчої активності відображена в низці нормативних документів, серед яких ми виокремлюємо Закон України «Про освіту», Закон України «Про фізкультуру і спорт», Державний стандарт початкової освіти, Концепцію «Нова українська школа» та інші.

Враховуючи проблему нашого наукового дослідження, ми акцентуємо увагу на Концепції «Нова українська школа», в якій наголошено на одному з важливих завдань

національної освіти – формуванні здорового способу життя, що пов’язане з усвідомленням ролі здоров’я людини, здатністю і бажанням дотримуватися здорового способу життя [2].

Мета і завдання дослідження – розкрити виховний аспект фізкультурно-оздоровчої активності учнів початкової школи, навести приклади застосування фізкультурно-розважальних вправ та ігор у практиці роботи початкової школи щодо формування їх фізкультурно-оздоровчої активності, представити опис ігрового методу фізкультурно-оздоровчої активності.

Методи дослідження – аналіз нормативної документації, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Всесвітня організація охорони здоров’я під фізичною активністю людини розуміє будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м’язами, і вимагає затрат енергії, включаючи активність під час роботи, ігор, виконання домашньої роботи, поїздок і рекреаційних занять [1].

На формування здорового способу життя впливає багато чинників, серед яких ми виокремлюємо фізкультурно-оздоровчу активність, яка реалізується як в навчальному, так і у виховному процесі закладу середньої освіти. У навчальному процесі фізкультурно-оздоровча активність впроваджується в межах навчального предмета «Фізична культура», викладання якої спрямоване на розвиток основ загальної фізичної освіти, формування широкого комплексу життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов’язаних з ними знань, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і безпосередньо пов’язаних з ними психологічних якостей, що загалом мають сприяти оптимізації стану здоров’я сучасного школяра.

Вагоме значення має також упровадження елементів фізкультурно-оздоровчої активності під час уроків, особливо в початкових класах, наприклад, проведення фізкультхвилинок, фізкультрозминок, фізичних руханок, рухливих перерв, релаксаційних пауз тощо [4]. Як приклад, наводимо вправи для розминки верхніх кінцівок молодших школярів, представлені на вітчизняних сайтах:

Всі ми звикли до порядку, дружно робимо зарядку.

Ми на радість цьому дому проганяєм сон і втому.

Є у нас малі цеглинки, щоб робить фізкультхвилинки.

ЛЕГО-башню всі звели, швидко іншому дали.

Треба так передавати, щоби башню не зламати!

Раз, два, три, чотири, п’ять - от і все – пора сідять [5].

Позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність реалізується в гуртках, спортивних секціях та клубах. Її ефективна організація дозволяє вчителю не тільки удосконалювати знання і рухові вміння, отримані школярами на уроках, сприяти їх підготовці до здачі навчальних нормативів, а й прищеплює інтерес до фізичної культури і спорту, реалізує приховані можливості кожного учня, розвиває необхідні фізичні та психічні якості. Як показує практика, одним з найбільш дієвих методів при організації фізкультурно-оздоровчої діяльності є залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих і розважальних вправ та ігор. Автори навчального посібника «Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей» згрупували їх у такий спосіб: 1) вправи, ігри та розваги для розвитку швидкості; 2) вправи, ігри та розваги для розвитку сили; 3) вправи, ігри та розваги для розвитку спритності; 4) вправи, ігри та розваги для розвитку витривалості; 5) вправи, ігри та розваги для розвитку гнучкості; 6) вправи, ігри та розваги для розвитку швидко-силових якостей [3].

Як приклад, наводимо дитячу гру-розвагу «Бій півнів». Учасники розподіляються на пари і креслять навколо себе коло діаметром 3-4 м. Стрибаючи на одній нозі і притиснувши руки до тулуба, необхідно виштовхнути суперника за межі кола або зробити так, щоб він торкнувся землі двома ногами. Ухилятися від штовхання суперника дозволено. Необхідно слідкувати, щоб у кожній парі учасники були приблизно однієї ваги та зросту [3].

Фізкультурно-оздоровча активність, яка лежить в основі будь-якої рухливої гри, сприяє формуванню в молодших школярів уявлень про рухові здібності їх організму та розвиток спостереження і мислення. Оскільки рухливі ігри вносять певні зміни в поведінку гравців залежності від обставин, то поліпшується швидкість орієнтації.

Сутність ігрового методу полягає в тому, що фізкультурно-оздоровча активність організується на основі змісту, умов і правил гри. Виділяють такі особливості ігрового методу фізично-оздоровчої активності: 1) забезпечення повного і всебічного розвитку фізичних якостей, умінь і навичок за рахунок їх постійної взаємодії в процесі гри; 2) наявність елементів суперництва - як наслідок, вимога до застосування значних фізичних зусиль; 3) формування самостійності і цілеспрямованості за рахунок імпровізаційного характеру ігрових дій; 4) в колективних іграх - виховання таких моральних якостей, як взаємовиручка і співробітництво; 5) формування інтересу до занять фізичною культурою.

Важливими для учасників фізкультурно-оздоровчих вправ, ігор чи розваг є прояви та показники позитивної оцінки їх фізкультурно-оздоровчої активності, що виражаються в позитивних думках школярів у вигляді певних висловлювань, суджень, відгуків; позитивних емоційних реакціях (почуття задоволення, захоплення); інтересі до тих чи інших форм

фізкультурно-оздоровчої активності, прагненні і бажанні брати в них участь. Сформованість у вихованців цих компонентів загальної позитивної оцінки фізкультурно-оздоровчої активності створює умови для дотримання ними здорового способу життя.

Висновки. Отже, фізкультурно-оздоровча активність є однією з необхідних умов розвитку фізично та психічно здорової особистості. Цей аспект набуває особливої ваги, якщо врахувати, що формування і становлення зростаючої особистості відбувається під час навчання в школі. Тому вчителям слід постійно залучати школярів до фізкультурно-оздоровчої активності, підвищуючи при цьому інтерес до регулярних занять фізкультурою і спортом та здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность Информационные бюллетени. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/newsroom/factsheets/detail/p>
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Молнар М. В., Соломонко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей. Навч. посіб. Ужгород : Тіпрані, 2009. 27 с.
4. Фізкультхвилинки та рухавки на уроці. Режим доступу: <http://schoolplusnet.com/art/Fzkulthvilinki-ta-ruhavki-na-urots/>
5. Вчителю НУШ. Фізкультхвилинки з ЛЕГО. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/vcitelu-nus-fizkulthvilinki-z-lego-194901.html>.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ РУХАНКИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ

Гаврилюк А. П.¹, Каламарчук Н. О.²

¹Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж імені А.Ю. Кримського

²Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація. В статті висвітлені особливості методики проведення ранкової руханки в літньому оздоровчому таборі з використання елементів фітнесу та аеробіки. Виявлені проблеми в організації та проведенні даної форми фізичного виховання.

Вступ. Літній оздоровчий табір – основний тип позашкільних освітньо-оздоровчих установ, який організовує відпочинок дітей в період літніх канікул [3].