

Зміст позакласної роботи з учнями початкової школи

*А. О.Мельнік, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Великі розумові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нерациональне харчування, приводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я. Компонентом всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров'я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості, формується необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами, розвиваються рухові якості. Але через недостачу часу, який по плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо. Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32% добової необхідності підлітка, а спонтанні побутові рухи - 18–20%. Тому використання тільки різних форм фізичного виховання в режимі дня, а саме в позакласний час може заповнити недостачу рухової активності підлітків [2].

Для забезпечення рухової активності школярам необхідні додаткові заняття фізичними вправами. Виниклий дефіцит руху може бути ліквідований заняттями у шкільних спортивних гуртках і секціях, а також в ДЮСШ, спортивних товариствах, на дитячих туристичних станціях, тощо.

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їхніх знань, розвиткові творчих здібностей належить спеціально організованій виховній роботі у позанавчальний час. Таку роботу називають позакласною та позашкільною.

Позакласна робота — різноманітна освітня і виховна робота, спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей, організована в позаурочний час педагогічним колективом школи. Позакласна робота проводиться в позанавчальний час у вигляді занять з гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки та туризму, в секціях, гуртках.

Позакласна робота є добровільною, тому не повинна включати в себе обов'язкових видів змагань, обов'язкових звітних показників і документів. Навчальні плани позакласних занять також мають не примусовий, а рекомендований характер. Позакласні заняття повинні розвивати навички самостійної роботи школярів.

Завдання позакласної роботи перегукуються з тими завданнями, що вирішуються на обов'язкових уроках фізичної культури, але тут є і своя специфіка. З урахуванням цієї специфіки їх можна сформулювати наступним чином:

1. Залучати якомога більшу кількість учнів до свого фізичного вдосконалення.
2. Виявляти схильності, здібності до занять окремими видами спорту.
3. Поглиблено оволодівати знаннями, що стосуються питань здорового; способу життя і поліпшення фізичної підготовленості.
4. Готувати громадських інструкторів та суддів із видів спорту.

5. Сприяти духовному розвитку учнів, формуванню у них патріотичних почуттів.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять. За формі організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

2. Секційні і гуртові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

3. Індивідуальні заняття.

До позакласних відносяться усі форми колективних і індивідуальних занять до початку уроків, в режимі шкільного дня та по закінченню уроків, включаючи заняття в позакласних закладах. Проводяться вони школярами як самостійно, так і під керівництвом вчителів, або інструкторів [1].

Для позакласних занять фізичними вправами характерна спортивна спрямованість. Якщо заняття в режимі навчального дня об'єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей з різних класів.

Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Так, змагання ґрунтується на природній схильності дітей до здорового суперництва і самоутвердження в колективі. Його виховна сила виявляється лише за умови, що вона стає дієвою формою самодіяльності учнівського колективу. У шкільній практиці використовують різноманітні види змагання школярів, які враховують їхні вікові особливості у процесі виконання ними трудових і творчих завдань. Практикують такі форми змагання: конкурси, олімпіади, фестивалі й огляди художньої самодіяльності, виставки образотворчого мистецтва і технічної творчості, шкільні спартакіади, вікторини та ін. Під час цих змагань виявляються і розвиваються інтереси й творчі здібностей учнів, розширюються їхні знання і кругозір, активізується пізнавальна та інші види корисної діяльності.

Педагогічно доцільно організоване змагання має відповідати таким вимогам: знання учнями його умов і регулярне підведення підсумків, залучення учнів до аналізу змагання і підведення підсумків; гласність змагання; наочне оформлення його процесу і результатів; матеріальне і моральне стимулювання

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, зазнають радості перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами [3].

Метою конкурсів є – розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію. Цінність конкурсів – в їхній спрямованості на раціональне розв'язання самими учнями рухових завдань. Конкурси можуть проводитись всередині класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової

гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо.

Шкільні спортивні змагання поділяють на масові, в яких беруть участь усі чи більшість учнів, та немасові – за участю невеликих команд. Головну увагу приділяють масовим змаганням, як з основних видів спорту – легка атлетика, лижі, гімнастика, спортивні ігри, так і окремим вправам, наприклад бігу, стрибкам, а також комплексним видам.

Фізкультурні свята в школі проводяться як традиційні заходи, в організації яких приймають участь вчителі, фізичні організатори, батьки. Свята проводяться у вихідні дні, чи підчас канікул. До участі в них слід заохочувати усіх школярів. В програму зимових свят включаються лижні прогулянки, катання на санках і ковзанах.

Під час весняних канікул слід проводити гімнастичні свята, в програму яких включаються виступи з вільними вправами, гімнастичні змагання, показові виступи гімнастів – майстрів спорту і першорозрядників, масові ігри, спортивні атракціони. Восени і навесні свята проводяться на відкритому повітрі – на стадіоні, спортивній площадці, на лісовій галявині.

Фізкультурні свята, як правило, організовуються в зв'язку з початком чи кінцем навчального року. Зазвичай програма свята включає святкове відкриття і закриття (парад учасників, нагородження, тощо), спортивно-показову частину (показові виступи, змагання), і масово організовану (ігри, атракціони, конкурси, вікторини).

Крім уроку – провідної організаційної форми навчання, використовують також позаурочні форми: семінари, практикуми, факультативи, екскурсії, предметні гуртки, домашню навчальну роботу, консультації.

Усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і 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 [4].

Особлива увага в позаурочних заняттях звертається на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках.

Для учнів молодшого шкільного віку рекомендовано проведення фізкультурно-художніх свят. Для фахівця фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який включає в себе не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти. Свята необхідно проводити для відзначення видатних подій, знаменних історичних дат у житті людей.

Свято не має чітко визначеної форми, вона може змінюватися залежно від бажань учасників, самодіяльність яких не тільки регламентується, а й заохочується. Водночас, свято має певні обряди, які дають йому стабільності. Тому кожне свято повинно мати свою, характерну обрядову структуру, яка надає йому оригінальності та неповторності.

Обряди – це соціальне явище, що являє собою комплекс символічних, традиційно закріплених умовних дій, спрямованих на оформлення певних подій у житті людей, держави, приурочених окремим етапам трудової діяльності та відзначенню певних календарних дат. Слово “обряд” означає “приводити в належний вигляд (обряджати), впорядковувати, прикрашати”.

Мета обряду – за допомогою символів і символічних дій висловити, передати, закріпити традиційні для суспільства (соціальної групи) ідеї, ідеали, норми, цінності, зразки життєдіяльності, викликати в його учасників адекватні почуття, настрої, переживання.

До активної участі у святі залучаються всі учні, педагоги, батьки, громадські організації. При цьому активна участь у спортивних заходах не виключає участі в інших фрагментах свята, а заохочується його організаторами.

Важлива роль у позакласній виховній роботі належить гурткам художньої самодіяльності. Виховна цінність участі учнів у їх роботі полягає в тому, що мистецтво естетично розвиває їх, пробуджує почуття відповідальності, колективне переживання успіхів і невдач. Учні мають змогу виявити свою творчість. Учасники художньої самодіяльності краще розуміють і відчують красу мистецтва і природи, людських стосунків, більше тягнуться до книги.

Для того, щоб залучити до позакласної роботи велику кількість школярів, використовуються різноманітні форми організацій і проведення занять з дітьми з урахуванням їх віку, стану здоров'я та фізичної підготовки. Основними формами є такі як: “години ігор”, прогулянки пішки і на лижах, походи, катання на санчатах, заняття в групах загальної фізичної підготовки, спортивних змаганнях, фізкультурні свята, заняття у спортивних секціях. Використання ігрових форм, цікавість, емоційність – широке використання пізнавальних ігор, ігор з комп'ютерами, демонстрування цікавих дослідів та ін. “Години ігор” проводяться в позакласний час, а також під час канікул, причому збір дітей для участі в іграх назначається у визначений день і годину в школі чи на площадці. Ігри, які проводяться, завжди повинні відповідати віку і підготовці гравців, бути доступними для хлопців і дівчат, простими по складу, доступними, цікавими і захоплюючими.

Накопичений досвід дозволяє визначити певні педагогічні рекомендації:

- всі заходи повинні бути об'єднанні у цілеспрямовану комплексну систему, що допоможе на високому емоційному рівні реалізувати ідею співпраці тіла і розуму, налагодити міжпредметні зв'язки і, врешті-решт, сформувані уявлення про розумний спосіб життя.

- для періодичного впливу на емоційну сферу учнів задля підтримання їхньої постійної зацікавленості до самовдосконалення елементи цієї системи доцільно розмістити в такій послідовності:

- 1) дні здоров'я – перший тиждень жовтня;
- 2) некласифікаційні змагання з включенням вправ, що були предметом домашніх завдань на літо – перші тижні листопада;
- 3) вечір спортивної слави – кінець грудня;
- 4) веселі старту сімейних команд – лютий і березень;
- 5) свято спорту і мистецтва – середина травня.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус.

Позакласні заняття допомагають батькам і педагогам у вирішенні важливих питань по вихованню дітей: виховання морально – вольових, а також розвитку рухових якостей.

Література:

1. Деминский А.Ц. Основы теории физической культуры. – Донецк, 1996 – 328 с.

2. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.2 / О.П. Безкопильний, В.П. Іващенко. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263с.

3. Стасенко О.А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями основної школи :дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Стасенко Олександр Анатолійович. – Кіровоград, 2010. – 275 с.

4. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 528 с.

Показники рухової функції юних легкоатлетів 9-11 років

Є.В. Миценко, старший викладач кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури,
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

Важливим питанням спортивного відбору, окрім рівня розвитку систем організму, є узгодженість показників рухової функції [5, 6]. Її аналіз дає змогу об'єктивно оцінити ступінь збалансованості систем забезпечення рухової активності, а відтак і ступінь зрілості спортсмена у функціональному плані. Стосовно оцінки рівня розвитку рухової функції юних легкоатлетів, та визначення їх перспектив, слід виділити значну роль морфо-функціональних, психофізіологічних, специфічних показників та показників функціональної системи енергозабезпечення організму [3, 7, 8]. Відтак ми вважаємо актуальним питання узгодженості показників рухової функції юних легкоатлетів за зазначеними блоками.

Згідно вказівок викладених у програмі з легкої атлетики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також на основі досліджень ряду авторів [1, 2], ми визначили віковий період, в якому доцільно провадити відбір на етапі початкової підготовки легкоатлетів бігунів. Цей період знаходиться в межах 9-11 років. Тож ми дослідили узгодженість показників рухової функції юних легкоатлетів бігунів 9-11 років на етапі початкової підготовки, що є **об'єктом нашого дослідження**.

Предметом дослідження є вікова динаміка сили кореляційних зв'язків між показниками рухової функції юних легкоатлетів 9-11 років. Предмет дослідження було представлено на основі наступних показників. Зріст, вага, ваго-зростовий індекс, довжина ніг, співвідношення довжини ніг до довжини тулуба, окружність грудної клітини, екскурсія грудної клітини, що сформували морфо функціональний блок; вибухова сила, аеробна витривалість, швидкісні здібності, що сформували блок специфічних показників; відчуття часу, відчуття величини зусилля, що розвивається, час рухової реакції, рухливість та сила процесів нервової системи, що сформували комплекс показників, які відображають психофізіологічні можливості; алактатна анаеробна потужність, лактатна анаеробна потужність, критична потужність, частота серцевих скорочень у спокої, життєва ємність легень, час відновлення частоти серцевих скорочень до 120 ударів за хвилину, що сформували комплекс показників стану функціональної системи енергозабезпечення.

У процесі вирішення поставлених завдань застосовувалися педагогічні, психофізіологічні й медико-біологічні **методи дослідження**, а саме: аналіз наукової та