

# МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Петро Рибалко**

*Сумський національний аграрний університет*

*ORCID ID 0000-0002-6460-4255*

***Анотація.** В даній статті визначено сутність та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності; визначено функціонування цілісної системи фізичного виховання та оздоровлення в сучасному закладі середньої освіти; проаналізовано зарубіжний досвід управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах середньої освіти. Уточнено поняття «здоров'я», «спосіб життя», «фізична культура», «фізична культура школяра»; подальшого розвитку набуло трактування сутності поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність»*

***Ключові слова:** заклад середньої освіти, здоров'я, спосіб життя, фізична культура, фізична культура школяра.*

**Постановка проблеми.** Питання збереження та зміцнення здоров'я є актуальними, оскільки результати наукових досліджень засвідчують стійку негативну динаміку стану здоров'я школярів. Підтвердженням цього може бути достатньо висока кількість дітей з дисгармонійним розвитком, фізіологічною незрілістю, дефіцитом маси й низьким рівнем рухової активності. Актуалізується значення пошуку шляхів оновлення змістовно-організаційних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на задоволення природної потреби дитини в руховій активності, забезпеченні умов для залучення дітей до активного здорового способу життя.

За даними Національної академії медичних наук України, захворюваність дітей шкільного віку в Україні за останні 10 років зросла на 27%. Якщо в перших класах налічується більше 30% дітей, які мають хронічні захворювання, то до п'ятого класу цей відсоток зростає до 50%, а до

дев'ятого – до 64%. Сьогодні в Україні серед підлітків від 12 до 18 років лише 6-10% – відносно здорові.

Фізична культура і спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно - оздоровчої діяльності є досить актуальною у сучасному суспільстві.

### **Аналіз актуальних досліджень і публікацій.**

Теоретичною основою дослідження є праці вітчизняних і зарубіжних фахівців з проблем формування культури здорового способу життя (В.К. Бальсевич, М.Я. Віленський, О.Л. Трещева); фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками в умовах освітніх закладів (Л.Л. Головіна, Ю.А. Копилов), за місцем проживання (Г.П. Богданов та ін.); фізкультурно-оздоровчої роботи як однієї з форм людської діяльності, спрямованої на формування повноцінного здорового індивіда (В.І. Жолдак та ін.); розвитку системи позашкільної освіти, активізації виховного потенціалу позашкільних установ (О.В. Биковська, Г.П. Пустовіт, П. Ф. Рибалко).

У працях І.Д. Бега, Г.В. Безверхньої, В.Г. Григоренка, Л.П. Іванченка, Л.П. Сергієчка, аргументовано доведено, що фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного здоров'я, комплексного підходу до формування у дітей і підлітків розумової та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Проблема використання видів оздоровчої гімнастики та методики навчання старшокласників у процесі вивчення предмета «Фізична культура» була в полі уваги вчених в галузі теорії і методики фізичної культури (Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян та ін.), у галузі оздоровчої фізичної культури й оздоровчої гімнастики (В.М. Баршай, В.М. Курись, І.Б. Павлов, В.І. Воропаєв, П. Ф. Рибалко та ін.), а також у галузі сучасних фізкультурно-

оздоровчих технологій – Т.С. Лисицька, Т.Т. Ротерс та ін. Розвиток гімнастики на уроках фізичної культури в межах профільного навчання відбито в роботах М.П. Зубалія, А.П. Матвеева, І.К. Латипова та ін.

**Мета статті** - створення сприятливих умов для реалізації права школярів на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах.

**Завдання** : 1. Зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей;

2. Поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;

3. Формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу.** У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України. Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, учнів, студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки. На них покладено: керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час; забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами,

методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою[4].

Поняття «спортивно-оздоровча діяльність» та «фізична культура школяра» включає не тільки заняття руховими вправами і процедурами загартування, але ще і широкий коло понять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це визначений принцип його ставлення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму [5, 7, 8].

Такі задачі фізичної культури покладені на шкільну навчальну програму. В ній ставиться задача виховувати навички культури поведінки, а також формувати у школярів поняття про те, що турбота людини про своє здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість є не тільки її особистою справою, але і сприяє вивченню школярами теоретичних знань з фізичної культури, фізіології і гігієни [1].

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особистості. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій [6].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню

їх здоров'я. У ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при яких фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів закладів середньої освіти», система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми [2, 3, 9]:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів у школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму і вимог гігієни.

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

Основна мета керівників навчальних закладів створити умови, що сприяють формуванню, укріпленню та збереженню фізичного і психічного здоров'я учнів засобами фізичної культури та спорту.

Згідно зі Статтею 49 Закону України «Про фізичну культуру та спорт» право проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність надається фахівцям, які мають спеціальну освіту та відповідний освітній кваліфікаційний рівень [10].

З метою піднесення ролі фізичного виховання, виявлення творчих вчителів фізичної культури, підвищення рівня їх професійної майстерності, розвитку шкільного футболу та популяризації засад здорового способу життя проводиться Всеукраїнський конкурс «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» у роки, що не збігаються з проведенням Всеукраїнського конкурсу «Учитель року» в номінації «Фізична культура» (Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 07.09.2011 № 1030, який зареєстровано в Міністерстві юстиції України 23 листопада 2011 р. за № 1336/20074).

Відповідно до Статті 5 Закону України «Про загальну середню освіту» одним із важливих завдань сучасної школи є «виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)».

Відповідно до Статті 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів», Закону України «Про загальну середню освіту» реалізація завдання має вирішуватися декількома напрямками [10]:

– шляхом створення в навчальному закладі безпечних та нешкідливих умов навчання, режиму роботи, умов для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя учнів;

– через організацію оптимального рухового режиму: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заняття, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, спортивних школах, клубах за інтересами;

– стимулюванням до самостійних фізичних вправ та до виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Відповідно до Проекту Концепції розвитку освіти до 2025 року, одним із основних завдань модернізації освіти є забезпечення фізичного розвитку дитини, що реалізується через:

– збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час;

– удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності).

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їх знань, розвитку творчих здібностей належить спеціально організованій виховній роботі у позанавчальний час.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів [10]:

– обов'язковий урок або заняття (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі «Фізичне виховання»;

– позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

Важливо дотримуватись вимог щодо проведення фізкультурних хвилин у ході уроків, які потребують підвищеної уваги та значного інтелектуального напруження. Звісно, це не має прямого впливу на процес фізичного розвитку, оскільки ці вправи не можуть мати достатнього фізичного навантаження. Але фізкультхвилинка дозволяє «перезавантажити» увагу учнів, зняти зайве навантаження хребта, викликане статичним положенням тіла, підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, сприяючи збереженню здоров'я дітей.

Таким чином, аналіз літератури фізкультурно-оздоровчої роботи у вітчизняних закладах освіти дозволяє виокремити наступні її компоненти:

- потужне кадрове забезпечення;
- достатня матеріально-технічна база;
- наявність системи спортивно-масових заходів;
- розробка і впровадження інноваційних педагогічних проєктів з фізичного виховання;
- функціонування достатньої кількості спортивних гуртків в загальноосвітніх навчальних закладах фізкультурно-спортивного та оздоровчого напрямку.

На підставі аналізу нормативно-правових і звітних документів визначені перспективні напрямки розвитку організаційних засад фізкультурно-оздоровчої роботи вітчизняних закладів освіти:

- запровадження інновацій в дошкільній освіті (розвиток здоров'язберезувального середовища, кольоротерапія, музикотерапія, футбол, гімнастика, лікувально-профілактичні вправи з використанням дошки Євмінова та ін. );
- розвиток позашкільних закладів освіти фізкультурно-спортивного напрямку (відкриття дитячо-юнацьких спортивних шкіл з олімпійських та неолімпійських видів спорту), що сприятиме виявленню і підтримці юних талантів, розвитку їх здібностей в обраному виді спорту; створенню умов для



підготовки спортсменів (кандидатів, резерву) – членів спортивних збірних команд м. Суми та України;

- формування здоров'язберігаючого середовища, зміцнення здоров'я дітей, формування здорового способу життя через розширення мережі спортивних гуртків та секцій у ЗСО м. Суми;

- запровадження у навчально-виховний процес ранкової гімнастики;

- відновлення і осучаснення матеріально-технічної бази – спортивних залів, стадіонів, басейнів, її оснащення;

- відкриття центрів розвитку дитини, в яких передбачено фізкультурно-оздоровчий розвиток дітей від двох місяців до 6(7) років;

- проведення туристсько-краєзнавчих та туристсько-спортивних зльотів та змагань шляхом реалізації туристсько-краєзнавчого проекту «Туризм єднає нас» та інвестиційних проектів «Туристсько-спортивний комплекс», «Бути здоровим – це модно»;

- будівництво сучасних стадіонів для проведення занять з фізичної культури для учнів інклюзивної освіти та занять юних спортсменів через започаткування проекту «Спортивно-оздоровчий комплекс»;

- організація спільних оздоровчих та культурно-спортивних заходів між країнами в рамках проекту «Освітній діалог»;

- виявлення індивідуальних психологічних особливостей та схильностей дітей до певних видів розумової діяльності, стрес-факторів для дітей в процесі навчання, індивідуальних та загальних проявів впливу навчального процесу на здоров'я та ефективність навчання школярів протягом семестрових інтервалів в рамках проекту «Здорова дитина – могутня нація»;

- залучення батьківської громади до фізкультурно-оздоровчої роботи – проведення батьківської конференції «Здорова дитина – здорова країна»;

- будівництво нових закладів позашкільної освіти – центрів позашкільної освіти в процесі реалізації проекту «Єдиний позашкільний освітній простір».

Важливу роль у практичній реалізації оздоровчих завдань відіграють дитячо-юнацькі спортивні школи, які є важливою складовою системи позашкільної освіти в державі. У системі Міністерства освіти і науки України функціонує 638 спортивних шкіл. З них – 608 дитячо-юнацькі спортивні школи та 30 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву. У спортивних школах системи освіти здійснюється підготовка з 85 видів спорту, з них – 46 олімпійських, 34 – не олімпійських та 4 види спорту для дітей з обмеженими фізичними можливостями.

Крім того, діють 12 центрів військово-патріотичного напрямку (9 тис. вихованців), 24 клуби фізичної підготовки (13,5 тис. учнів), 14 дитячих флотилій моряків і річковиків (6,2 тис. дітей) [5].

### **Висновки.**

Фізкультурно-оздоровча діяльність – це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Актуальність методики зі створення системи фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі полягає в тому, що вона орієнтована на вирішення таких значущих проблем, усунення яких в сумі може дати максимально можливий позитивний ефект оздоровлення учнів.

Реалізація методики фізкультурно-оздоровчої діяльності підрозділяється на такі напрями: педагогічний; фізіолого-валеологічний; психологічний.

Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю школи включає в себе сукупність форм і методів організації, змісту, засобів і напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи педагогів і способів підвищення їх професійної компетентності в цій сфері.

### **Література**

1. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, О. Кушнір, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17-20.
2. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2009. – 192 с.

3. Васьков Ю.В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
4. Гасюк І. Л. «Спорт для всіх» : державне стимулювання розвитку / І.Л. Гасюк // Інвестиції: практика та досвід. – 2012. – № 12. – С. 113-115.
5. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки: [ Електронний ресурс ] – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua>.
6. Методика фізичного виховання школярів: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Боднар А.О.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 292 с.
7. Рибалко П.Ф. Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. Випуск 83: зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – № 64. – С. 209 – 211.
8. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 392 - 394.
9. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
10. Шкретій Ю. М. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / Ю. М. Шкретій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 1. – С. 27–30. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs\\_2010\\_1\\_8.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2010_1_8.pdf).

**Відомості про автора**

Рибалко Петро Федорович

к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

**адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,  
кафедра фізичного виховання