

ОРГАНІЗАЦІЙНО - ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС РОБОТИ ШКОЛИ

Сумський національний аграрний університет

У статті розглянуто організацію та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час роботи сучасної школи, проведено аналіз завдань та визначена роль фізичного виховання підлітків засобами фізичної культури в умовах сьогодення з метою всебічного розвитку особистості.

Актуальність. В сучасних умовах третього тисячоліття особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я. У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією стан здоров'я населення України катастрофічно погіршується, ситуація стає критичною: смертність випереджає народжуваність, зростає кількість ракових та алергічних захворювань, розладів нервової системи. Здоров'я народу опинилося в кризі, тривалість життя як основний показник здоров'я стрімко знижується.

Катастрофічним є стан здоров'я дітей і підлітків з хронічними захворюваннями. Ці діти та підлітки належать до спеціальної медичної групи. Постійний дефіцит рухової активності, відсутність фізичних навантажень гальмують їх нормальний фізичний розвиток, загрожують здоров'ю. Близько 28-35% дітей шкільного віку складають групу ризику, 40-45% учнів страждають хронічними захворюваннями, 55-60% – мають порушення постави. Майже 80% учнів і студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, понад 45% - незадовільну фізичну підготовку. Близько 70% дорослого населення мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Як свідчать результати медичних обстежень, близько 60% старшокласників та студентської молоді мають різні дефекти фізичного розвитку і порушень постави, низьку культуру рухів, плоскостопість, деформації хребта, порушення зору.[3; 7]

На сучасному етапі фахівцями, вчителями фізичної культури постійно ведеться робота з пошуку раціонального підходу до використання часу, що відводиться на шкільне фізичне виховання.[1] Добитися поліпшення здоров'я в рамках тільки уроків фізичної культури практично неможливо, а також повною мірою подолати наростаючу гіподинамію і гипокінезію. Крім того лише незначна частина школярів охоплена позакласними і позашкільними формами фізкультурних занять (Лук'яненко В.П., 2001). Тому компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання покликані, в тій чи іншій мірі, дитячі оздоровчі табори, основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок з використанням фізичних вправ, ігор, змагань тощо.

Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та санітарно-гігієнічне безкультур'я значної частини населення. Відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я і, що найгірше, – лавиноподібне поширення серед підлітків і старшокласників паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, збільшення венеричних захворювань, девіантної поведінки.[6]

Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя.[2]

Як зазначається в Законі України (ст.1.) "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових

здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це стосується усіх громадян України і учнівської молоді в тому числі.[5]

На жаль, останнім часом, практично відсутні дослідження ролі фізичної культури у зміцненні як фізичного, так і соціального здоров'я дітей та підлітків у контексті з сучасними умовами життя.[4]

Фізичне виховання оздоровчої спрямованості вирішує завдання підвищення фізичного стану тих, що займаються до безпечного рівня, який гарантує стабільне здоров'я, що забезпечує умови життєдіяльності, повсякденної активності, формування деякого резерву можливостей для екстремальних ситуацій[7].

Використання фізичних вправ в оздоровчих цілях можна визначити як оздоровче фізичне тренування. Воно направлене не на досягнення зовнішнього результату, а на забезпечення оптимального функціонування основних систем організму і на зміцнення здоров'я. [3]

Метою є вивчення діяльності системи фізичного виховання учнів в умовах роботи школи в позаурочний час, та оптимізація організаційних і педагогічних прийомів, оздоровчого розвитку та рухової активності.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити особливості фізичного розвитку дітей у позаурочний час як соціально-педагогічного феномена;
2. Виявити організаційні і педагогічні умови роботи школи у позаурочний час як соціально-педагогічного середовища для фізичного розвитку дітей;

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання як шлях до фізичного розвитку і як частина здорового способу життя розглядалася у працях як зарубіжних вчених (П.Ф. Лесгафт, М. Фрідман, І.В. Мурахов, Д. Стоколс), так і вітчизняних (В.К. Бальсевич, М.А. Годік, В.В. Джунов, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, П.Ф. Рибалко). Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності людини вивчали М.М. Амосов, Я.А. Бенедт та ін. експериментальні і прикладні дослідження ефективності методик оздоровчої спрямованості проводили Л.Я. Іващенко, С.А. Душанін, П. Ф. Рибалко. Працюють над проблемою виховання здорового способу життя К.Купер, Л.Морхауз, С. Блейр, Р. Пейт, Б. Сімонз-Мортон та багато інших науковців.

Науковими дослідженнями прикладного характеру доведено, що рухова активність є одним із важливих факторів у забезпеченні нормальної життєдіяльності людей. Вона є енергетичною і організуючою основою фізичного та розумового розвитку в онтогенезі людини (О.Л. Богініч, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, І.В. Мурахов, Є.Н. Приступа та ін.).

Широковживане поняття “оздоровча фізична культура”, то воно включає в себе заняття фізичними вправами, іграми, розвагами оздоровчого характеру, а також гігієнічні, реабілітаційні, профілактичні аспекти рухової діяльності людей. Ряд авторів (О.Д. Дубогай, Б.В. Євстаф'єв, Г.Ф. Шитікова, С.Ф. Цвек та ін.) висловлюють думку, що даний вид рухової діяльності доцільно назвати спеціальним терміном – “фізична рекреація”.

Результати дослідження та їх обговорення.

На констатуючому етапі педагогічного експерименту діти були розподілені на групи для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, на підставі розробленої експрес-методики ранжування тих, що займаються за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

На формуючому етапі педагогічного експерименту була розроблена і апробована модель експериментальної навчальної програми фізичного виховання оздоровчої спрямованості, на основі якої був підготовлений спеціальний комплекс

оздоровчих програм для підвищення ефективності роботи з урахуванням особливостей кожної групи дітей.

На початку і в кінці формуючого педагогічного експерименту за розробленою нами експрес-методикою проводилася оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей. У дітей, що займалися за навчальною експериментальною програмою фізичного виховання оздоровчої спрямованості, відмічена достовірна зміна показників, які характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

В порівнянні з початковим рівнем покращала загальна оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей в експериментальній групі - на 36%, а в контрольній групі - на 20%.

Виражені позитивні зміни відбулися за показниками фізичної підготовленості. Результат кистьової динамометрії в експериментальній групі покращав на 15%, а в контрольній - на 11%. Показник швидкісно-силових здібностей - на 9% проти 4%. Значні зміни відбулися в результатах тесту «підняття тулубу в сід з положення лежачи на спині», що характеризує силову витривалість: у експериментальній - на 46%, а в контрольній - на 28%. При цьому 39% дітей експериментальної групи показали результат «вище за середній» і «високий», а в контрольній - 19% дітей.

На розвиток швидкісних здібностей вплинули рухливі ігри - 15% проти 7%. Заняття з цілеспрямованим розвитком гнучкості привели до того, що на 18% в експериментальній групі змінилися оцінки якості гнучкості, а в контрольній - на 10%.

Аналізуючи стан проблеми досліджень з удосконалення фізичного виховання у позаурочний час можна відзначити, що впровадження фізичної культури у щоденний побут дітей та молоді здійснюється недостатньо. Тільки третя частина підлітків систематично займається фізичною культурою і спортом. Потребують негайного покращення процеси керування фізкультурним рухом, підготовки кадрів, включаючи і громадські, матеріально-технічні забезпечення, розробки комплексної системи планування і впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи, з урахуванням спортивних інтересів.

Основна проблема фізичного виховання, у позаурочний час, полягає у необхідності досягнення дітьми та підлітками оптимального рухового режиму. Це можливо тільки за умови ефективного використання всіх форм фізичного виховання - навчальних і позанавчальних.

З метою підвищення ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, слід впроваджувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи, які охоплюють основні напрямки: підготовку кадрів, планування і методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, розвитку професійно-прикладних видів спорту.

Фізичний розвиток оздоровчого спрямування вирішує завдання щодо підвищення фізичного стану дітей до безпечного рівня, який гарантує здоров'я, що забезпечує умови життєдіяльності щоденної активності, формування деяких резервних можливостей для екстремальних ситуацій.

У результаті дослідження визначено соціально-психологічні та соціально-педагогічні фактори, які впливають на рівень знань школярів, а саме: відсутність навчально-методичної літератури з теоретичного розділу програми, недостатність часу для викладання теоретичного матеріалу, відсутність інтересу та бажання з боку учнів до вивчення теоретичного розділу програми та мотивації до занять фізичною культурою.

Фізична активність особистості є невід'ємним і складним компонентом соціальної поведінки людини та формується як за допомогою суб'єктивних, так і соціально-економічних факторів, серед яких чільне місце посідає створення

державою належних умов для масового вдосконалення фізичної підготовленості людей.

Цілеспрямована організація рухової активності, спрямована на розвиток рухових здібностей, вмінь та навичок, є педагогічним процесом фізичного виховання підростаючого покоління, кінцевою метою якого є фізично-особистісне зростання індивіда. Такий підхід дозволяє розглядати здоров'я людини в єдності його фізичної, психічної та соціальної компоненти.

Між об'єктивними показниками здоров'я, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями і руховою підготовленістю та суб'єктивним ставленням індивіда до свого здоров'я існує тісний взаємозв'язок. Прийняття людиною на себе відповідальності за свій фізичний і психічний стан, вміння цілеспрямовано обирати, створювати і покращувати людиною свій спосіб життя лежить в основі формування потреби до здорового способу життя як психічного утворення.

Організаційною передумовою здорового способу життя особистості є фізичний розвиток дитини та якісні зміни, що відбуваються у зміцненні й вдосконаленні фізичних сил людини під впливом середовища та спеціально організованого виховання і регулятивної діяльності, і розглядаються нами як сукупність антропометричних показників і функціональних можливостей основних систем організму, які забезпечують рухову активність.

Оздоровчий ефект фізичного розвитку полягає у підсиленні аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості та фізичної працездатності за умов регулярності занять різними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантаження, його оптимального дозування з врахуванням індивідуальних особливостей організму, віку, статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, взаємозв'язку з загальним режимом дня; комплексного підбору вправ у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами. Рухова активність належить до числа основних факторів, які забезпечують рівень загального зміцнення організму, стану кісткової, м'язевої та серцево-судинної системи, а також є природнім підґрунтям для подальшого формування різноманітних вмінь, навичок, рухових координацій.

Наші наукові позиції щодо необхідності і важливості оздоровлення підростаючого покоління узгоджуються з теоретико-правовими державними підходами щодо сприяння вдосконалення фізичної підготовленості дитини як суспільної цінності та визнання пріоритетних завдань активної профілактики захворювань як підтримки первинного рівня і зміцнення фізичного здоров'я на основі коригування способу життя і оздоровчих заходів, управління здоров'ям та його конструюванням.

Законодавчо-нормативна база, яка є потужним пропагандистським засобом збереження та зміцнення здоров'я, повинна формуватися на основі усвідомлення того, що єдиним шляхом збереження та покращення здоров'я молодого покоління є впровадження здорового способу життя, узгоджуватися з підходами та вимогами міжнародного співтовариства у цій сфері життєдіяльності, ґрунтуватися на розвинутій законодавчій базі та на пріоритетності права. Стосовно фізичного стану дітей вона має посідати чільне місце в ієрархії права відповідно до того місця, яке займає здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей.

Створення ефективної законодавчої та нормативно-правової бази в Україні, спрямованої на розвиток фізичної культури і спорту, сприяє призупиненню спаду фізкультурно-спортивної роботи серед населення, збереженню кадрового потенціалу та матеріально-технічної бази, пропаганді впровадження здорового способу життя, вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності.

Створення організаційно-педагогічних умов формування позитивного ставлення підлітків до власного фізичного стану та до здорового способу життя вимагає розробки спеціальної моделі планування та оцінки заходів щодо фізичного розвитку дитини як оптимальної передумови формування її здоров'я.

Вирішальними факторами покращення фізичного стану та вдосконалення здоров'я дитини є соціальний статус дитини, наявні соціально-педагогічні структури, просвітницька робота, відповідність навантажень віковим та індивідуально-генетичним особливостям дитини, ставлення дитини до власного фізичного стану, наявність системи навичок вдосконалення фізичного здоров'я та система педагогічного контролю.

Отже, отримавши результати формуючого педагогічного експерименту можна зробити **ВИСНОВКИ**.

Результати проведених досліджень показали, що процес фізичного виховання дітей будується на підставі диференційованих навчальних програм, що враховують базовий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів конкретної групи.

Отримані результати досліджень показали, що заняття фізичними вправами за запропонованими програмами оздоровчої спрямованості із урахуванням рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дали позитивний ефект. Приріст основних показників, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості ймовірно виражений за статистичними даними.

Програми покращення фізичного стану дітей в умовах позаурочних занять повинні враховувати як специфіку умов, так і індивідуально-вікові та фізичні особливості кожної дитини і базуватись на принципі поєднання основних засобів фізичного виховання і навантаження залежно від рівня їхньої фізичної підготовленості та орієнтації на вихованців щодо вдосконалення свого здоров'я як соціальної цінності і самоцінності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Терія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. – С. 17 – 21.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. - № 1. – С. 122 – 130.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. - Київ., 1996 р. - 32 с.
4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. - 2-е вид., перераб. і доп. - К., 1997.-36 с.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України , 1994, № 4, ст. 80)
6. Приступа Є.М. Традиції національної фізичної культури / Є.М. Приступа, В.С. Пилат – Львів, 1991. – 120 с.
7. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
8. Рибалко П.Ф. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку/ П. Ф. Рибалко, Н. Скачедуб, М. Ярошек // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.-Т.2.- 300 с.

ХАРЧЕНКО Р.М.,

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

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

КЛИМЕНЧЕНКО Т. Г.

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

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