

4. Товт В. А., Дуло О. А., Щербань М. Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород: «Графіка», 2010. 138 с.
5. STEM. Future-proofing Australia's workforce by growing skills in science, technology, engineering and maths [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.pwc.com.au/stem.html>.

Вінніченко В., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Ціпов'яз А. Т.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне суспільство вибудовує таке життя, яке за характером праці й способом буття людини, позбавляє її оптимальної рухової активності. Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї. Саме тому проблема оптимізації рухової активності школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчих занять в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами. Різноманітність форм фізкультурно-оздоровчих занять в школі обумовлюється прагненням збільшити рухову активність учнів. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультурні хвилини, ігри на перервах. У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчих занять в школі.

Згідно з навчальною програмою з фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти систему обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів складають уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, щомісячні дні здоров'я та спорту, форми позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи, самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в школі є невід'ємною складовою педагогічного процесу фізичного виховання. Виконання фізичних вправ із метою підвищення здоров'я підпорядковується певним закономірностям і принципам. Для покращення й збереження високого рівня здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження.

Як засвідчує аналіз наукових праць (О. І. Бичук, Т. Ю. Круцевич, В. Н. Платонов), основними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є: гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри, флеш-моби, фізичні вправи на перервах, масові спортивні змагання [1; 2; 3]. Їх використовують як елементи раціональної організації фізичного виховання учнів.

Система фізкультурно-оздоровчих занять в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня в школі є:

- активізація рухової активності школярів протягом навчального дня;
- покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та свідомого відношення до спорту та фізичної культури.

Педагогічними умовами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є [1]:

- 1) забезпечення відповідного санітарно-гігієнічного стану місця, де проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи (приміщення);
- 2) залучення педагогічного колективу школи й фізкультурного активу;
- 3) урахування фізіологічних закономірностей переходу від навчальних занять до виконання фізичних вправ із наступним поверненням до навчальної діяльності;
- 4) послідовне виконання фізичних вправ відповідно до завдань і методичних правил кожної форми занять;
- 5) показ фізичних вправ, лаконічність і чіткість їх пояснення з використанням доступної для учнів термінології;
- 6) оптимальна рухова активність при помірному фізичному й психічному навантаженні, що забезпечує тонізуючий вплив на організм;
- 7) підтримання постійного інтересу учнів до занять фізичним вихованням через новизну та емоційність виконання фізичних вправ.

Основними засобами проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори. Кожна група засобів вирішує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм учнів.

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухи та дії, спрямовані на розв'язання завдань фізичного виховання й підпорядкування його певним закономірностям. Для вирішення оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, такі, які примушують працювати великі групи м'язів, особливо коли все тіло перебуває в русі. До цих вправ відносять ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, ходьбу на лижах, веслування.

Ранкову гімнастику як одну з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності проводять до уроків на шкільному спортивному майданчику або на стадіоні, а при несприятливій погоді – у приміщенні. Заняття повинні бути обов'язковими для

всіх учнів класу. Зміст вправ гімнастики до занять повинен різноманітно впливати на м'язову систему, а також активізувати серцево-судинну й дихальну системи. Вправи мають бути добре відомі учням і легко засвоюватися з першого показу. Перед початком виконання кожної вправи потрібно пояснити її вихідне положення. Протягом виконання вправи керівник уважно стежить за правильним її виконанням, за необхідності робить зауваження, дає методичні вказівки. Учитель, який проводить гімнастику, повинен звертати увагу на правильність дихання. Закінчується гімнастика спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук. Після закінчення гімнастики дуже важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи, дотримуючись наперед розробленого графіка.

Фізкультурні хвилини – це активний відпочинок, який проводиться на уроках із метою відновлення працездатності, зняття негативної дії статичного навантаження, підвищення емоційного стану учнів та попередження порушень постави. Фізкультурні хвилини проводять під керівництвом педагога. Фізичні вправи під час фізкультурних хвилин виконують сидячи або стоячи біля столу чи парти. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на уроці. Фізкультурні хвилини обов'язково мають проводитись у молодших та початкових класах. Їх тривалість не повинна перевищувати 1–2 хвилини. До комплексу підбирають прості, доступні вправи, що не вимагають складної координації рухів. Ці вправи повинні охоплювати великі групи м'язів, які задіяні в підтриманні пози сидіння під час уроку.

У дітей шкільного віку довільна рухова активність займає лише 15–18 % доби. Саме тому проведення фізкультурних пауз таке необхідне. Фізкультурні паузи проводять у групах продовженого дня й удома під час виконання домашніх завдань, після 45–60 хвилин навчальної роботи та тривають 5–10 хвилин. Комплекси фізичних пауз будуються за таким самим принципом, як і фізкультурні хвилини, але збільшується кількість фізичних вправ. При складанні комплексів фізкультурних пауз доцільно дотримуватися такої послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового пояса й рук, нахили та повороти тулуба, вправи на координацію рухів.

Рухливі ігри та вправи на продовжених перервах є також однією з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі. Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. Найкращим є активний відпочинок, насичений різноманітними іграми та вправами. Рухливі ігри й вправи потрібно підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. Для перерв використовують ігри низької та середньої інтенсивності. Як правило, діти на перервах грають у знайомі ігри. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше ніж за 3–5 хвилин до дзвінка на урок, щоб учні змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватися до уроку.

Отже, до основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня закладів загальної середньої освіти відносять ранкову гімнастику, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Під час розробки комплексів фізичних вправ потрібно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості, який передбачає профілактичну й розвивальну функції – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності й опірності несприятливим впливам; компенсацію нестачі рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Література

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1997. 144 с.
2. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Физическое воспитание как социальное явление / Наука в олимпийском спорте, 2001. № 3. С. 3–15.
3. Платонов В. Н. Современное состояние массовой физической культуры и спорта высших достижений и направления перестройки фізкультурного образования / Актуальные проблемы теории физической культуры и теории спорта в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования: сб. науч. тр. К.: КГИФК, 1990. С. 4–46.

Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Пріоритетним завданням освіти вищої школи є формування фахових компетентностей у майбутніх фахівців. Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) зазначено, що «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання...» [2].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що вивченням компетентностей та розробкою їх класифікації займалися: Г. Селевко, О. Овчарук, З. Харріс та ін. Г. Селевко зазначає, що компетентності – це діяльнісні характеристики людини, тому їхня класифікація насамперед має бути адекватною класифікації діяльностей [3].

Окремі аспекти проблеми формування здоров'язберезувальної компетентності вивчали О. Антонова, І. Анохіна, Л. Грицюк, Д. Воронін, Н. Тамарська, В. Сергієнко та ін.