

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ШКОЛІ-ІНТЕРНАТІ

В.К. Сухінін

учитель фізкультури школи-інтернату № 14 м. Харкова

Пріоритетним завданням системи освіти, — відзначається в Національній доктрині розвитку освіти, — є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

На реалізацію цього завдання спрямована програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» (К., 2001).

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. Враховуючи те, що дослідження вчених констатують низький рівень здоров'я учнів, який поступово знижується з перших до одинадцятих класів, за останній час вийшло кілька державних документів, що регламентують фізичне виховання в галузі освіти (Національна доктрина розвитку освіти, Закон України «Про загальну середню освіту», Концепція 12-річної середньої загальноосвітньої школи, Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Державний стандарт базової і повної середньої освіти та ін.).

Метою цих матеріалів є не тільки доведення до фахівців основних положень шкільного фізичного виховання, а й розкриття шляхів, способів і засобів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі. Ученими різних галузей наукових знань (медиками, фізіологами, психологами, гігієністами та ін.) визначено, що однією з головних причин низького рівня здоров'я учнів 1—11 класів є недостатність рухової діяльності дітей протягом навчального дня.

Гігієністи за допомогою тривалих досліджень і вивчення передового педагогічного досвіду визначили, що об'єм рухового режиму учнів на тиждень повинен складати 8—12 годин. Два і навіть три уроки фізичної культури не можуть компенсувати руховий «голод» учнів. Тому в школах необхідно спланувати й упроваджувати ще інші форми рухової діяльності. Програма «Основи здоров'я і фізична культура» передбачає організацію фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, фізкультурно-спортивної роботи в позаурочний час, позакласних та позашкільних фізкультурно-масових спортивних заходів.

Загальноосвітні школи-інтернати безумовно мають більше можливостей для впровадження вищезазначених заходів, оскільки учні знаходяться в інтернаті протягом доби. Але поряд з цим позитивним аспектом слід урахувати й певні особливості організації фізкультурно-спортивної та позакласної фізкультурно-масової роботи в умовах школи-інтернату.

Організація загального учнівського дозвілля в умовах школи-інтернату посідає важливе місце: особливе місце має належна організація фізкультурного дозвілля, оскільки заняття фізкультурою сприяють підвищенню фізичного та психоемоційного рівня розвитку учнів. Підвищення загальної зайнятості учнів різноманітними заходами сприяє зниженню їх антисоціальних проявів.

Існує три типи закладів, де навчаються та виховуються діти. Це масові школи, дитячі будинки та школи-інтернати з тижневим циклом перебування учнів.

Дитячі будинки та школи-інтернати є ізолятами, які характеризуються зниженням рівня емоційного та інформаційного обміну з оточуючим соціумом. На думку психологів, це накладає певний відбиток на психологічний стан вихованців цих закладів.

Однією з характерних рис психологічного стану учня школи-інтернату можна вважати нервову перевтомленість, підвищену психоемоційну та рухову збудженість, яка виникає через постійне перебування серед однолітків, неможливість усамітнитися та відпочити. Інтегральними якостями психоемоційної та рухової збудженості особистості вихованця може бути підвищена агресивність по відношенню до учнів інтернату, вихователів та вчителів.

У школах-інтернатах спостерігається стійкість форм поведінки, часто закріплюється та є прийнятним для значної маси вихованців негативне ставлення до всіх форм виховних заходів та персоналу, що їх проводить.

Особливе місце в психологічному обрисі школи-інтернату мають учні з невротичними формами поведінки такими як: астеничність (слабкість вольових устремлінь та стомлюваність), нав'язливий стан (проявляється в нав'язливих емоційно-інтелектуальних та рухових діях). Відсоток таких учнів досить незначний, але їх наявність необхідно враховувати при проведенні різноманітних форм фізкультурної роботи.

Фізична культура в школі

Фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня

№	Назва заходу	Вид заходу	Дата	Класи	Кількість учнів	Відповідальні
1.	Гімнастика до занять (проводиться щоранку в фізкультурній залі або на спортивному майданчику)	Ранкова гімнастика	Щоранку	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9	120	Вихователі
2.	Фізкультурні хвилини під час загальноосвітніх уроків	Фіз. хвилини	Середина уроку	1, 2, 3	35	Класоводи
3.	Рухливі ігри та фізичні вправи на великій перерві		3-я перерва			Учитель фізкультури
4.	Рухливі ігри, прогулянки після обіду	Прогулянки, рухливі ігри	Після обіду щодня	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9	130	Вихователі

Позакласна фізкультурна робота

№	Назва заходу	Вид заходу	Дата	Класи	Кількість учнів	Відповідальні
1.	Вікторина з олімпійської тематики	Вікторина	Грудень, січень, лютий	7, 8, 9	30	Учитель фізкультури, вихователі
2.	Показово-навчальне тренування з баскетболу	Тренування	Березень-травень	7, 8, 9	10	Учитель фізкультури, тренер з ДЮСШ
3.	Показові виступи з гімнастики (зустріч з гімнастами вищої спортивної кваліфікації — майстрами спорту — з клубу дворазового олімпійського чемпіона Р. Шарипова, показові виступи проводяться для великої аудиторії)	Показові виступи	Березень-травень	5, 6, 7, 8, 9	50	Учитель фізкультури, спортсмени-гімнасти
4.	Показові виступи з бадмінтону із запрошенням спортсменів зі спортивного клубу «Кіровоць»	Показові виступи	Березень-травень	5, 6, 7, 8, 9	40	Учитель фізкультури, тренер

Існування в дитячому колективі психологічного тла, обумовленого агресивністю, емоційною та психомоторною збудженістю, наявністю значною мірою негативного ставлення до виховних заходів, у незначного відсотка психопатологічних проявів — ускладнює проведення позакласних фізкультурно-масових заходів.

Для зниження психоемоційного збудження, надмірної рухової активності, для підвищення рівня фізичного розвитку, та зниження антисоціальних проявів учнів у школі-інтернаті проводиться позакласна фізкультурно-масова робота.

У будь-якій діяльності успіх приносить система роботи, яка ґрунтується на перспективному й поточному плануванні. У нашому інтернаті, орієнтуючись на власний досвід, ми спланували різноманітні заходи, зміст яких запропонуємо нижче.

При плануванні й проведенні фізкультурно-масових заходів необхідно включати ті, що

потребують формування рухових навичок (рухливі, спортивні ігри, легкоатлетичні змагання), а також заходи, що сприяють розвитку емоційно-естетичної сфери (показові виступи), інтелектуальному розвитку (вікторини).

Усі фізкультурно-масові заходи мають проводитися в присутності вихователів класів, керівників школи-інтернату, і це стало в нас традицією.

Важливою умовою якісного проведення вищезазначених заходів є використання усної й наочної агітації. Усна агітація містить підбиття підсумків змагань на ранковій шкільній лінійці (оголошуються результати переможців). Письмова наочна агітація полягає в підготовці таблиць першості школи з футболу, баскетболу, піонерболу. Своєрідним стимулятором участі в спортивних змаганнях має стати «Таблиця рекордів школи», яка вивішується біля входу до спортивної зали, в якій відзначаються всі най-

Фізична культура в школі

Фізкультурно-масова робота

	Назва заходу	Вид заходу	Дата	Класи	Кількість учнів.	Відповідальні
1.	<i>День фізкультурника</i>		II тиж. вересня			
а.	Перетягування канату	Рухлива гра		5	20	Учитель фізкультури, вихователі
б.	Зустрічний біг на 30 метрів	Естафета		6	21	Учитель фізкультури, вихователі
в.	Перенос кубиків на 30 метрів	Естафета		7	12	Учитель фізкультури, вихователі
г.	Біг у парах на 60 метрів (залік по виграшу в забігу: I місце — 1 очко, II місце — 0 очок)	Спринтерський біг		8	28	Учитель фізкультури, вихователі
д.	Естафетний біг 4x50	Естафетний біг		9	13	Учитель фізкультури, вихователі
е.	Біг на середню дистанцію — 1 км	Біг на середню дистанцію		7, 8, 9	8	Учитель фізкультури, вихователі
2.	<i>Тиждень фізкультури</i>		Жовтень			
а.	Перенос м'ячів та заміна їх в обручі, де м'яч уже лежить	Естафета		5	20	Учитель фізкультури, вихователі
б.	Змагання збірних команд — 5 хлопців та 3 дівчинки — у бігу на 60 м (залік. час: переможець — команда, що набрала менше часу, проводиться особистий залік)	Спринтерський біг		6	16	Учитель фізкультури, вихователі
в.	Командна естафета з човникового бігу на 30 м	Естафета		7	10	Учитель фізкультури, вихователі
г.	Біг у парах на 200 м (виграє команда, що набрала менше часу)	Естафета		8	20	Учитель фізкультури, вихователі
д.	Стрибки в довжину (особистий залік)	Стрибки в довжину		9	14	Учитель фізкультури, вихователі
е.	Біг на 1 км (беруть участь дівчата, індивідуальний залік)	Біг на середні дистанції		5, 6, 7, 8, 9	12	Учитель фізкультури, вихователі
3.	<i>Першість школи з футболу</i> (збірні складаються з паралельних класів, 8-х та 9-х кл., розиграш проводиться окремо)	Внутрішньо-шкільні змагання	Жовтень	5, 6, 7, 8, 9	49	Учитель фізкультури, учні—судді з футболу
4.	<i>Місячник здоров'я</i> (заходи проводяться у фізкультурній залі)		Листопад-грудень			
а.	«Меткий стрілець» (метання тенісного м'яча в мішень)	Рухлива гра		5	20	Учитель фізкультури, вихователі
б.	Змагання з гімнастики на колоді (команда — 4 дівчинки та 1 хлопець)			6	10	Учитель фізкультури, вихователі

	Назва заходу	Вид заходу	Дата	Класи	Кількість учнів	Відповідальні
в.	Першість школи з баскетболу (проводиться за паралелями класів)	Першість з баскетболу		7, 8, 9	15	Учитель фізкультури
г.	Мініфутбол (можливе проведення окремих товариських зустрічей)	Тов. зустрічі		7, 8, 9	12	Учитель фізкультури
5.	Піонербол (гра проводиться з елементами волейболу: нижня пряма подача, три торкання м'яча, передача ударом низу)	Рухлива гра	II пол. зими	5, 6, 7	18	Учитель фізкультури
6.	Товариські зустрічі з футболу з командами інших шкіл		Кінець навч. року	5, 6, 7, 8, 9	26	Учитель фізкультури

кращі спортивні досягнення учнів: з легкої атлетики, з виконання різноманітних нормативів, тестів тощо.

Запропонована нами система впровадження різноманітних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, обумовлених навчальною програмою «Основи здоров'я і фізична культура», дозволила охопити оздоровчими заходами 100 % учнів, а спортивно-масовими — 62 %.

Література

1. Андреев С.Н. Под звуки спортивного марша. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии. — М.: Просвещение, 1986.
 3. Дубровина И.В., Русская А.Г. Психическое развитие воспитанников детского дома. — М.: Педагогика, 1990.
 4. Лехин И.В., Петров П.К. Краткий словарь иностранных слов. — М.: Гос. изд-во иностранных и национальных словарей, 1952.
 5. Китейшвили Б.Г. Агитация и пропаганда физической культуры в школе // Физическая культура в школе. — 1977. — № 2.
 6. Трещалин В.Ф., Котляров Г.С. Наглядная агитация — дело важное // Физическая культура в школе. — 1979. — № 7

Цюва книжка



Микитюк О.М., Злотін О.З., Бровдій В.М. та ін.
 М59 Екологія людини. Підручник. — 3-є вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2004. — 254 с.
 ISBN 966-7858-31-6.

Порівняно з другим (Харків, 2000), третє видання виправлене і доповнене. В ньому висвітлені актуальні екологічні проблеми, пов'язані з практичною діяльністю людини та її здоров'ям. Окреслено завдання щодо оптимізації взаємовідносин суспільства і природи — стратегії майбутнього.

Книга адресована студентам вузів, а також буде корисною аспірантам, учителям середніх шкіл, учням старших класів.

*Затверджено
 Міністерством освіти і науки як підручник
 для студентів вищих навчальних закладів
 (лист № 1/11-4808 від 18.11.2003 р)*