

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ГРУПАХ ПРОДОВЖЕНОГО ДНЯ З ВРАХУВАННЯМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Гаврилюк А.П.

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація. У статті висвітлені форми, завдання і організаційно-методичні особливості фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня, представлені результати дослідження динаміки фізичної працездатності молодших школярів в різні періоди року та обґрунтовано підбір змісту «Годин фізичної культури» з врахуванням особливостей працездатності учнів.

Ключові слова: учні молодшого шкільного віку, групи продовженого дня, фізична працездатність.

Постановка проблеми. У системі навчання і виховання школярів важливе місце займають групи продовженого дня (ГПД). Оскільки діти залишаються у школі після напруженої навчальної праці й перебувають у ній протягом тривалого часу, то завдання керівників ГПД саме й полягає у тому, щоб створити раціональні умови для подальшої навчально-виховної роботи та активного відпочинку учнів. Правильно організований руховий режим школярів стимулює підвищення розумової і фізичної працездатності, якості виконання домашнього завдання, компенсує дефіцит рухів, який спостерігається у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу тощо [10].

Однак, на сьогоднішній день проблема організації в ГПД спеціальних фізкультурно-оздоровчих занять, які забезпечували б підвищення працездатності, зміцнювали здоров'я та вдосконалювали рухові навички школярів, залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організаційно-методичні особливості фізичного виховання молодших школярів в умовах груп продовженого дня вивчали ряд науковців, зокрема, Жалій А.П., (1972); Сокурєнко Н.Ф., (1974); Бондар А.Д., (1980); Шурухіна В.К., (1980); Мінскін Е.М., (1980, 1983); Кобзар Б.С., (1982, 1989); Богданов Г.П., (1985); Кінль В.А., Марчук В.І., (1985); Кінль В.М., (1985, 1988); Хрущов С.В., (1986); Огородніков А.А., (1988, 1989); Заворотов В.А., (1989) та інші.

Проблемі оптимізації процесу фізичного виховання в групах продовженого дня присвятили свої дисертаційні дослідження Черняєв В.В. (1982); Амалін В.Н. (1987); Крапотів А.А. (1987); Шукевич Л.В. (1988); Горобей М.П. (1994).

Серед низки вітчизняних робіт останніх років з проблеми фізичного виховання в групах продовженого дня відомі роботи Голубенко М. [1], Борисенко А. [3], Вільчковський Е.С. [4], Дубогай О. [8], Шуль Я.М. [9], Дремель Г.Ф., Заїки А.М. [11], Мар'євої О. [12], Співак О.Л. [13], Богуславської Л.О., Гончаренко С.А., Кондратенко Л.О. [14], Охрімчук Р.М. [15], Шияна Б.М. [17]. В роботах названих авторів висвітлюється значення та організаційно-методичні основи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня. Однак, недостатньо розкрито питання організації та методики проведення різних форм занять в ГПД з метою поліпшення фізичного стану школярів й, зокрема, їхньої фізичної працездатності.

Мета даної роботи — обґрунтування організації «Годин фізичної культури» в групах продовженого дня з врахуванням фізичної працездатності учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: 1) теоретичний аналіз літературних джерел; 2) тестування фізичної працездатності; 3) теоретичне моделювання; 4) педагогічний експеримент; 5) математична статистика.

Матеріали досліджень. Вирішення завдань фізичного виховання у ГПД реалізується через цілісну систему фізичних вправ і рухів, що організовані у такі форми занять: 1) фізкультурні паузи під час виконання домашніх навчальних завдань; 2) прогулянки; 3) години фізичної культури.

«Години фізичної культури» (ГФК) виступають основною формою серед фізкультурно-оздоровчих заходів в групах продовженого дня. Передбачається, що вони повинні проводитися щодня і вирішувати такі завдання: 1) створення умов активного відпочинку учнів; 2) зняття розумової напруги зі школярів; 3) протидія розвитку надмірного стомлення; 4) забезпечення ефективного відпочинку;

5) підвищення загальної й розумової працездатності; 6) цікаве та змістовне проведення дозвілля; 7) удосконалення фізичного розвитку і рухової підготовленості школярів.

Організацію «Годин фізичної культури» в групах продовженого дня слід розглядати у тісному взаємозв'язку з іншими формами. Їх розміщення в режимі шкільного дня повинно здійснюватись з урахуванням часу прийому їжі, а також прогулянок на свіжому повітрі. Найкращим часом для її початку є зниження працездатності. Доведено, що після підйому працездатності школярів з 8 до 11 години надалі відбувається її зниження, а до 14 години — найбільш інтенсивно. Одночасно фіксується і інтенсивне зниження рухливості нервових процесів. Це характерно для всіх школярів. Однак в учнів молодших класів рівень працездатності нижчий, а період найбільш ефективної роботи коротший. Тому оптимальним часом для проведення «Години фізичної культури» є час після 12 години [2].

Середня тривалість заняття для першого класу становить 35—45 хвилин; для других-четвертих — 45—60 хвилин і залежить від багатьох обставин: втоми учнів, характеру попереднього і наступного видів діяльності, погодних умов. Однак структура «ГФК» має подібність до структури уроків фізичної культури (тобто складається з підготовчої, основної та заключної частин й аналогічного їх призначення). Зміст «ГФК» також має тісний зв'язок зі змістом уроків фізичної культури.

При організації і проведенні занять рекомендується дотримуватись таких вимог: 1) до занять залучаються всі діти групи; 2) заняття повинно мати загальнорозвиваючий характер; 3) в основі змісту заняття повинен бути ігровий компонент; 4) по можливості заняття проводити на свіжому повітрі; 5) необхідно забезпечити оптимальне фізичне навантаження.

Заняття проводяться у вільній обстановці і мають ігровий характер. Разом з тим, для забезпечення різнобічного та оздоровчого впливу «Годин фізичної культури» їх необхідно чітко організовувати.

При проведенні занять варто враховувати той факт, що психофізіологічні особливості дітей 6—10 років мають значний вплив на коливання їх фізичної працездатності як протягом дня, так і тижня [7, 16]. Тому врахування динаміки фізичної працездатності при організації фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів в групах продовженого дня допоможе підвищити їх оздоровчий ефект.

Нашими дослідженнями встановлено, що динаміка фізичної працездатності протягом тижня відрізняється в кожній паралелі 1—4 класів, а також має свої характерні особливості і відмінності в осінній, зимовий та весняний періоди року [5]. Такі особливості динаміки працездатності необхідно враховувати при організації фізкультурних занять, що, на нашу думку, дозволить оптимізувати вплив цих занять на фізичний стан учнів.

Для перевірки винесеної гіпотези нами було здійснено обґрунтування та розробка експериментальної програми «Годин фізичної культури» для учнів 3-х класів. В її основу було покладено розподіл занять на два компоненти: рекомендований та вільний. Рекомендований компонент, який тривав 45 хв (75,0 % часу) піддавався чіткому керуванню з метою дозованого впливу навантаження на організм дітей. Важливим аспектом цього компонента було те, що зміст заняття і його дозування було розраховано з врахуванням особливостей тижневої і сезонної динаміки фізичної працездатності школярів даного віку. Розрахунки величин навантаження були зроблені на основі проведених експериментальних досліджень динаміки фізичної працездатності у різні дні тижня та різні періоди року молодших школярів. Дане дослідження проводилося за методикою Гарвардського степ-тесту. У ньому взяли участь 134 учня 8—9 років гімназії №4 м. Луцька. Результати такого дослідження висвітлені на рис. 1.

Відповідно до стану працездатності нами були розраховані пульсові величини навантажень (табл. 1), на основі яких дали було змодельовано зміст рекомендованого компонента.

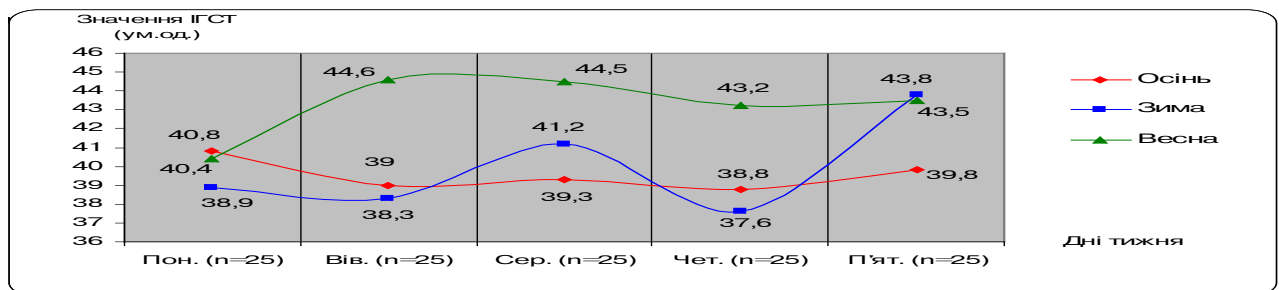


Рис. 1. Порівняння тижневої динаміки фізичної працездатності школярів 8—9 років (3-х класів) в різні періоди року

Таблиця 1

Сумарні пульсові навантаження по днях тижня в різні періоди року

Період року		Дні тижня				
		Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
Осінь	ІГСТ (ум.од.)	40,8	39,0	39,3	38,8	39,8
	Сумарне пульсове навантаження (ударів)	5672	5410	5451	5381	5520
Зима	ІГСТ (ум.од.)	38,9	38,3	41,2	37,6	43,8
	Сумарне пульсове навантаження (ударів)	5338	5254	5652	5111	5953
Весна	ІГСТ (ум.од.)	40,4	44,6	44,5	43,2	43,5
	Сумарне пульсове навантаження (ударів)	5604	6255	6240	6053	6095

Таблиця 2

Зразок підбору змісту заняття з врахуванням сумарного пульсового навантаження. Вівторок

Умовна зона фізичної працездатності	Зміст заняття	Дозування		Сумарне пульсове навантаження	Величина навантаження
		Час	ЧСС		
Низька	Рекомендований компонент	45 хв			Низька
	1. ЗРВ з обручами №2	10 хв	120—130	1200—1300	
	2. Вправи для техніки переміщення у спортивних іграх	3 хв	130—140	390—420	
	3. Стрибкові вправи	2 хв	150—160	300—320	
	4. Гра «Море хвилюється»	10 хв	120—130	1200—1300	
	5. Гра «Футбольні пенальті»	10 хв	110—120	1100—1200	
	6. Гра «Жучок»	10 хв	100—110	1000—1100	
	Вільний компонент	15 хв			
	Рухливі ігри та вправи за вибором учнів				
Сума			5190—5640 5415		

З одним із елементів розробленої програми можна ознайомитися у таблиці 2, а з її повним змістом — у навчально-методичному посібнику «Фізичне виховання у групах продовженого дня» [6].

Вільний компонент «ГФК» складав 15 хв (25,0 %). Він передбачав довільну рухову діяльність дітей, під час якої вони відпочивали або виконували вправи й ігри за бажанням. Введення вільного компонента здійснено з метою зацікавлення дітей до занять та необхідної корекції величини навантаження рекомендованого компонента відповідно до індивідуальних можливостей учнів.

Дана програма була експериментально апробована у групах продовженого дня гімназії №4 м. Луцька.

Проведений педагогічний експеримент встановив підвищення фізичної працездатності у 1,9 разів

та фізичної підготовленості у 64,0 % дітей і може рекомендуватись для практичного застосування.

Висновки

1. За аналізом літературних джерел та результатами спеціально проведених досліджень встановлено: а) завданнями фізкультурних пауз, «Годин фізичної культури», прогулянок на свіжому повітрі, як форм фізичного виховання в групах продовженого дня є: сприяння зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності, забезпечення активного відпочинку учнів;

б) в сучасних умовах існує невідповідність між завданнями фізичного виховання в групах продовженого дня і науковим обґрунтуванням організаційно-методичних умов їх вирішення. Зокрема, малодослідженими залишаються питання підбору змісту фізкультурно-оздоровчих занять з врахуванням особливостей віку школярів, динаміки їх працездатності тощо.

2. Результати експериментальних досліджень підтверджують необхідність врахування вікових особливостей тижневих і сезонних змін працездатності при плануванні і проведенні занять з фізичної культури для учнів різних класів молодшого шкільного віку з метою підвищення їх оздоровчого впливу.
3. Головними аспектами вдосконалення організації «Годин фізичної культури» в групах продовженого дня з метою поліпшення фізичного стану учнів молодшого шкільного віку є розподіл заняття на два компоненти — рекомендований (75,0 % часу) та вільний (25,0 % часу). При дозуванні навантаження рекомендованого компонента слід керуватися пульсовими величинами, що враховують тижневу і сезонну динаміку працездатності школярів даного віку.
4. Доповнення рекомендованого компонента вільним, який передбачає довільну діяльність дітей, дозволяє підтримати зацікавленість школярів до занять та відкоректувати величину навантаження відповідно до індивідуальних можливостей учнів.
5. Експериментальна перевірка ефективності авторської програми «Годин фізичної культури» для учнів 3-х класів, зміст якої був змодельований відповідно до пульсових величин навантаження, що враховують тижневу і сезонну динаміку фізичної працездатності дітей цього віку встановила підвищення рівнів фізичної підготовленості у 1,8 разів ($P < 0,05$) більше в учнів експериментальної групи порівняно з контрольною. Це підтверджує можливість її рекомендації до практичного застосування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку пов'язані з розробкою програми «Годин фізичної культури» в групах продовженого дня для молодших школярів інших класів, дослідженнями динаміки фізичної працездатності школярів середніх і старших класів тощо.

Список літератури

1. *Абетка* вихователя ГПД / [упорядкув. М. Голубенко]. — К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. — 128 с.

2. *Бенедь В. П.* Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / В. П. Бенедь, Н. М. Ковальчук, В. І. Завацький. — Луцьк: Надстир'я, 1996. — 104 с.
3. *Борисенко А.* У режимі продовженого дня / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. — 1997. — №1. — С. 31—35.
4. *Вільчковський Е. С.* Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти 1-3 рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. — Київ: ІЗМН, 1998. — 232 с.
5. *Гаврилюк А.* Зміст «Годин фізичної культури» в групах продовженого дня з урахуванням динаміки працездатності учнів молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. — Львів: НВФ «Українські технології», 2009. — Вип. 13. — Т. 2. — С. 35—41.
6. *Гаврилюк А.П.* Фізичне виховання в групах продовженого дня: Навчально-методичний посібник / А. П. Гаврилюк. — Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2009. — 194 с.
7. *Гнітецька Т.* Режими інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з урахуванням динаміки тижневої працездатності / Т. Гнітецька, А. Гаврилюк // «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»: Збір. наук. праць. — Луцьк, 2005. — С. 205—209.
8. *Дубогай О.* Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. — 2006. — №28. — С. 1—7.
9. *Зошит* вихователя групи продовженого дня / [упорядник Я. М. Шуль]. — Тернопіль: Астон, 2004. — 142 с.
10. *Карпова Н.В.* В групах продленого дня // Физическая культура в школе. — №7. — 1986. — С. 42—44.
11. *Книга вчителя* початкової школи : довідково-методичне видання / [упоряд. Г. Ф. Дремель, А. М. Заїка]. — Вид. 2-ге, доповн. — Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. — 464 с.
12. *Мар'єва О.* Передумови та особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в групі продовженого дня / О. Мар'єва // «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні»: зб. наук. праць. — Рівне, 2003. — Ч. 1. — С. 54—59.
13. *Навчально-виховні* заняття в групі продовженого дня / [упоряд. О. Л. Співак]. — Х.: Ранок-НТ, 2007. — 176 с.
14. *Навчання і виховання* учнів 1 класу: методичний посібник для вчителів / [упоряд. О. Я. Савченко]. — К.: «Початкова школа», 2002. — 464 с.
15. *Навчання і виховання* учнів 3 класу: методичний посібник для вчителів / [упор. О. Я. Савченко]. — К.: Видавництво «Початкова школа», 2004. — 512 с.
16. *Петрук Л.* Втома і працездатність дітей молодшої школи / Л. Петрук // «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні»: зб. наук. праць. — Рівне, 2003. — Ч. 1. — С. 204-207.
17. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 248 с.

Надійшла до редакції 10.08.2009

Гаврилюк А. Организация физического воспитания в группах продленного дня с учетом работоспособности школьников.

В статье освещены формы, задание и организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах продленного дня, представлены результаты исследования динамики физической работоспособности младших школьников в разные периоды года и обосновано подбор содержания «Часов физической культуры» с учетом особенностей работоспособности учеников.

Ключевые слова: ученики младшего школьного возраста, группы продленного дня, физическая работоспособность.

Gavrulyk Andriy. Organization of physical education is in the groups of the prolonged day taking into account the capacity of schoolboys.

In the article the lighted up forms, task and organizationally methodical features athletic-health-improvement measures in the groups of the prolonged day, presented results of research of dynamics of physical capacity of junior schoolboys in different periods of year and grounded selection of maintenance of «O'clock of physical culture» taking into account the features of capacity of students.

Key words: junior schoolboys, group of the prolonged day, physical capacity.

Чова книжка



Худолій О.М.

X98

Основы методики преподавания гимнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



Худолій О.М.

X98

Основы методики преподавания гимнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)