

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ПОЗАШКІЛЬНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В  
УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу, групи 211-м  
спеціальності:  
014. Середня освіта (фізична культура)  
Освітньо-професійна програма:  
«Середня освіта (фізична культура)»  
Меркотан Сергій Вікторович  
Керівник: доцент Глухов І.Г.  
Рецензент: доцент Голяка С.К.

**Херсон – 2020 року**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Роль та місце фізичної культури в загальній системі освіти....	6
1.2. Основні завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.....	7
1.3. До питання розгляду позакласної та позашкільної виховної роботи.....	11
1.4. Самостійні заняття фізичними вправами як одна із форм позашкільного фізичного виховання.....	14
1.5. Позашкільні навчально-виховні заклади та робота в них з фізичного виховання .....	15
1.6. Фізичне виховання за місцем проживання.....	16
1.7. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>24</b>
2.1. Організація дослідження.....	24
2.2. Анкета з питань проблем формування здорового способу життя засобами позашкільних форм фізичного виховання.....	24
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ ДО ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....</b>	<b>28</b>
3.1. Результати анкетування.....	28
3.2. Характеристика різних форм роботи з фізичного виховання у Новій Збур'ївці .....	41
<b>РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>48</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>55</b>
Додаток А. Методичні рекомендації щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі.....	62

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогодні навчання в школі, виконання дітьми домашньої роботи підвищують навантаження на організм дитини, вони зовсім мало бувають на повітрі, а у вихідні дні дуже часто проводять час біля телевізора або граються у смартфоні комп'ютерні ігри. Підростаюче покоління менше рухаються, внаслідок чого виникає дефіцит рухової м'язової діяльності, і зростають статичні напруження. А ті, діти, які ще додатково займаються різними видами мистецтва, зокрема музикою, живописом, у вільний час яких і так скорочений, мають ще більший статичний компонент діяльності, мають низький рівень рухової активності. Слід також відмітити, що також виникає необхідність засвоєння та переробки інформації, при цьому зростає напруга зорового апарату. Недостатня рухова активність підростаючого покоління у повсякденному житті може несприятливо позначатися на стані їх здоров'я.

Значні розумові та статистичні навантаження в школі, а також відсутність додаткової рухової активності, нераціональне харчування, можуть призводити до того, що у більшості школярів порушується зір, діяльність їх серцево-судинної та дихальної системи, погіршується обмін речовин, знижується опірність організму до різноманітних захворювань, що може призвести до негативних явищ в їх організмі.

У нинішніх умовах важливим завданням родини, у поєднанні зі школою в здійсненні роботи по зміцненню здоров'я дітей є прищеплювання учням необхідного стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, як в школі, так і в домашніх умовах. Тому, у зв'язку з цим слід використовувати різноманітні форми фізичного виховання в школі, самостійні заняття фізичними вправами вдома, основним завданням яких зростання рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості підростаючого покоління.

У процесі фізичного виховання підростаючого покоління вирішуються найрізноманітніші питання, зокрема виховуються морально–вольові якості особистості; з'являється необхідність у повсякденних систематичних заняттях фізичними вправами. Також слід відмітити, що в процесі фізичного виховання формуються життєво важливі рухові дії, і при цьому, вміння виконувати їх в різних умовах; розвиваються фізичні якості, які необхідні для майбутньої професійної діяльності та захисті Батьківщини. Але через те, що не вистачає часу, який мав би бути за планом відведений на фізичне виховання, позитивно вирішити ці питання лише тільки зусиллями однієї школи неможливо.

Як відомо, організовані форми фізичного виховання, які передбачені шкільним планом, становлять в середньому 32% від добової необхідності підлітка, тоді як спонтанні побутові рухи теж не багато, 18% - 20%. І тому використання різноманітних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний, позашкільний та у вільний час може заповнити цю недостачу рухової активності підростаючого покоління.

Підвищити рівень рухової активності дітей та підлітків допоможуть також самостійні заняття фізичними вправами в позашкільний час, зокрема виконання ранкової гігієнічної гімнастики, заняття в різних секціях та гуртках, видами фізичних вправ використовуючи рекреаційні умови, де проживають діти, зокрема сільської місцевості. Звідси визначається одне з основних завдань педагогів, батьків – залучення підростаючого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер: 0118U100260).

**Мета роботи:** розглянути різноманітні форми позашкільної роботи з фізичного виховання учнів в умовах сільської місцевості.

**Об'єкт дослідження:** фізкультурно-виховна робота з учнями.

**Предмет дослідження:** особливості позашкільних форм фізичного виховання учнів Новозбур'ївської загальноосвітньої школи.

**Завдання роботи:**

1. Розкрити значення та місце фізичної культури в єдиній системі загальної освіти як самостійну навчальну дисципліну.
2. Розкрити сутність завдань та дати характеристику різним формам фізичного виховання школярів.
3. Провести анкетування учнів з тематики ефективності позашкільної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями села Нова Збур'ївка.
4. Виділити організаційні форми позакласної та позашкільної фізкультурно-виховної роботи в умовах сільської місцевості.

**Методи дослідження.** В процесі дослідження нами використовувалися наступні методи: аналіз психолого-педагогічної літератури з даної проблематики, констатуючий експеримент, вивчення та узагальнення теоретичного досвіду, бесіда, анкетування, спостереження.

**Практичне значення.** Охарактеризована специфіка позашкільних форм фізичного виховання учнів в умовах сільської місцевості. Методичні рекомендації для проведення позашкільних форм занять з фізкультурно-оздоровчої роботи мають своє використання у Новозбур'ївській школі Голопристанського району.

**Апробація роботи та публікації.** За матеріалами магістерського дослідження надрукована стаття у збірнику наукових праць «Магістерські студії» на тему: «Дослідження рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань в учнів сільської місцевості». – Херсон, 2020 року.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатку. Основний зміст роботи викладений на 54 сторінках другокованого тексту та 13 сторінках додатку, містить 4 таблиці. Список використаних джерел включає 57 найменування.

## РОЗДІЛ 1

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### **1.1. Роль та місце фізичної культури в загальній системі освіти**

У протипагу до різних інших навчальних дисциплін, що відносяться до наступних областей загальної освіти як природничо-математичного та гуманітарного циклу, фізична культура пройшла довгий, важкий шлях потрапляння в структуру змісту загальної освіти як самостійного навчального предмету.

Становлення фізичної культури в змісті освіти як однієї із одиниць структури передбачало багатовікових зусиль філософів-гуманістів, педагогів, а також ентузіастів фізичної культури, зокрема епохи Відродження, соціалістів-утопістів та інших представників прогресивної педагогічної думки [51].

Вже у 50-60-і роки предмет “Фізична культура” перетворюється в системоутворюючу організації фізичного виховання в закладах загальної освіти, і об’єднує навколо себе позакласні форми організаційних занять фізичними вправами, зокрема фізкультурно-оздоровчі заходи, які застосовуються в режимі навчального дня (наприклад, гімнастика до занять, фізкультхвилинки та паузи під час уроках, рухливі ігри та фізкультурні забави на перервах), позакласна, а також позашкільна спортивно-масова робота.

Сучасні діти, як відомо, мало рухаються, порівняно як раніше, менше грають в рухливі ігри, причиною чого є прив’язаність до смартфонів, планшетів і комп’ютерним іграм. Знижується також кількість відкритих місць для ігор. І тому батьки та педагоги все більше занепокоєні тим, де і коли можна запропонувати дітям можливість активно пограти. І щоб підтримати інтерес дітей до подібних ігор, вони повинні їх добре знати, завдання педагога допомогти їм у цьому [25, 43, 51].

«Фізичне виховання являє собою систему соціально-педагогічних заходів, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, загартування організму, сприянню гармонійного розвитку форм, функцій, а також фізичних можливостей людини, розвитку життєво важливих рухових навичок та вмінь»[35].

Гармонійному фізичному розвитку учнів сприяють різні форми позашкільної фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Найбільш поширеними з них є:

1. Ранкова гімнастика до початку уроків, яка має за мету організацію дітей на початку навчального дня, а також сприяє запобіганню порушень постави, підвищення працездатності школярів упродовж їх навчального дня, загартування організму. І є один із видів самостійних занять фізичними вправами;

2. Заняття фізичними вправами в гуртках та секціях, до основних завдань яких відносять створення оптимальних умов для прищеплення учням звички до постійних занять, сприяння впровадження фізичної культури в побуті. Під час цих занять закріплюються та удосконалюються набуті на уроках знання, певні практичні вміння та навички. Особливою рисою позашкільних форм занять фізичними вправами є їх добровільність;

3. Різного роду масові змагання, спортивні свята, які передбачають чітку організацію, а також дотримання певних ритуалів. Це забезпечує комплексне розв'язання поставлених завдань з виховання школярів. А саме фізичного, морального, естетичного та ін. [28].

## **1.2. Основні завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів**

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів слід віднести наступні: зміцнення здоров'я, покращення статури, зростання функціональних можливостей організму; розвиток фізичних якостей, виховання ініціативності, самостійності, а також формування

адекватної оцінки своїх фізичних можливостей. Крім цього виховання звичок здорового способу життя, формування звички до самостійних занять фізичними вправами, а також обраними видами спорту у час дозвілля тощо.

*Педагогічний контроль* у школі пропонує високі вимоги до вчителів фізичної культури. І безпосередня педагогічна діяльність передбачає отримати від викладача не лише знання свого предмета, але й при цьому визначеної системи певної послідовності дій [1, 56].

Основною особливістю викладачів фізичного виховання є специфіка їх праці. Як відомо, об'єктом діяльності вчителя служить особистість дитини.

Діяльність вчителя має складатися з визначених елементів, які спільно утворюють певну психологічну структуру, і при цьому кожен учень повинен:

- постійно відвідувати заняття з фізичного виховання у встановлені дні та години, що передбачені навчальним розкладом;
- постійно проходити медичне обстеження у встановлені строки, а також здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості;
- опанувати знання з основ теорії та методики фізичного виховання, застосовуючи відповідну літературу;
- дотримувати оптимальний режим навчання, праці, відпочинку, а також засад раціонального харчування;
- індивідуально виконувати фізичні вправи, постійно займатися ранковою гімнастикою, видами спорту, туризмом, дотримувати оптимальному тижневому руховому режиму, застосовуючи консультації вчителя;
- брати участь у різних масових оздоровчих, фізкультурних, а також спортивних заходах класу, навчального закладу.



У роботі зі школярами педагог повинний вміти чітко та грамотно висловлювати свої власні думки, постійно спостерігати за всім класом, відчувати його, знаходити спільну мову, доречно використовувати наочні прилади, а також ілюстрований матеріал.

Основною метою фізичного виховання є формування фізичної культури учня, як невід'ємної частини загальної культури майбутнього фахівця, який здатний реалізувати цю культуру в освітній, соціально-професійній діяльності та у своїй родині [19].

Дисципліна фізичної культури передбачає вирішення наступних завдань:

- включення учня в реальну фізкультурно-спортивну практику з креативного освоєння фізичної культури, активного її використання у всесторонньому розвитку особистості;
- сприяння різнобічному розвитку організму, а також збереженню та зміцненню здоров'я підрастаючого покоління, підвищенню рівня товарищескості, рухової підготовленості, формування професійно-важливих фізичних якостей та психомоторних здібностей для майбутньої діяльності;
- формування потреби школярів у їх власному фізичному самовдосконаленні, підтримці високого рівня свого здоров'я через використання всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю;
- формування навичок до самостійної організації свого дозвілля із використанням різноманітних засобів фізичної культури та спорту;
- оволодіння основами сімейного фізичного виховання, а також побутової фізичної культури [36].

Фізичне виховання у освітніх закладах здійснюється протягом усього періоду навчання, а також здійснюється в таких формах:

*Навчальні заняття*, що включають в себе обов'язкові заняття, що передбачаються в навчальних планах для всіх класів в кількості трьох годин на тиждень, і мають бути включеними до навчального розкладу

протягом всього періоду навчання більше встановленого педагогічного обсягу навчального навантаження. Також до цієї групи занять можна віднести консультативно-методичні заняття, які спрямовані на створення для учнів методичної, а також практичної допомоги щодо організації та проведенні самостійних занять фізичними вправами. Слід також сюди віднести індивідуальні заняття для школярів для підвищення їх фізичної підготовки і організуються за певним розкладом протягом навчального року або ж канікул.

*Позашкільні заняття* включають в себе фізичні вправи в режимі навчального дня, заняття в секціях і клубах за фізичними інтересами; масові заходи оздоровчої, фізкультурної та спортивної спрямованості.

Комплексне використання усіх різноманітних форм фізичного виховання має забезпечити включення фізичної культури до стилю життя учнів, досягнення оптимального рівня їх рухової активності [4, 15].

*Фізкультурно-художні свята.* Слід відмітити, що для фахівця фізкультурно-художнє свято є комплексним заходом, що включає в себе спортивні змагання, показові виступи, ігри, лотереї тощо, а й певні художні та мистецькі фрагменти.

Ці свята проводяться для відзначення основних видатних подій, певних знаменних історичних дат у житті людей. Воно не має певної чітко визначеної форми, і ця форма може змінюватися в залежності від бажань самих учасників, і при цьому самодіяльність ще й заохочується. Але, свято має певні обряди, і при цьому надають святу стабільності.

До активної участі у проведенні святі залучаються весь учнівський колектив та педагоги, батьки дітей, можливо, навіть, громадські організації [34, 50].

*Спортивно-художні вечори* можуть присвячуватися різноманітним подіям у житті певного колективу фізичної культури. Зокрема, наприклад, “Вечір спортивної слави”, може бути присвячений підбиттю підсумків всієї фізкультурно-спортивної роботи навчального закладу за рік. Вони

можуть присвячуватися значним досягненням команди чи окремих спортсменів школи, і проводиться за типом КВК, “Нумо, хлопці”, “Нумо, дівчата” тощо. Ці вечори є досить ефективною формою реалізації ідеї поєднання спорту та мистецтва, і бути спробою поєднати спортивні заходи з художніми заходами [23].

### **1.3. До питання розгляду позакласної та позашкільної виховної роботи**

Значна та важлива роль у здійсненні вихованні учнів, поглибленні їхніх знань, розвитку творчих здібностей надається спеціально організованій виховній роботі, зокрема у позанавчальний час. Цю роботу називають позакласною та позашкільною [37].

*«Позакласна робота є досить різноманітною освітньо-виховною роботою, яка спрямована на задоволення інтересів, а також запитів дітей, і вона організована в позаурочний час колективом вчителів школи. Цей вид роботи проводиться в позанавчальний час, наприклад у вигляді занять з гімнастики, різних видів легкої атлетики, або ж лижної підготовки чи туризму, в секціях та гуртках»*[35].

*«Позакласна робота є добровільною, тому не повинна включати в себе обов'язкових видів змагань, обов'язкових звітових показників і документів. Навчальні плани позакласних занять також мають не примусовий, а рекомендований характер. Позакласні заняття повинні розвивати навички самостійної роботи школярів»* [35].

*Позашкільна робота є освітньо-виховною діяльністю позашкільних закладів для дітей та юнацтва.*

До основних завдань позакласної та позашкільної роботи відносять закріплення, збагачення, а також поглиблення знань, що були набуті під час здійснення процесу навчання, а також застосування їх на практиці; збільшення загальноосвітнього кругозору школярів, формування у них певного наукового світогляду, набуття умінь та навичок самоосвіти;

формування зацікавлення до різних галузей науки, техніки чи мистецтва, спорту, розвиток індивідуальних творчих здібностей чи нахилів. Також слід віднести організацію дозвілля школярів, їх культурного відпочинку та певних розумних розваг тощо [49].

Далі розглянемо завдання основних напрямів всебічного розвитку особистості, які є основною метою виховання, і об'єднує розумове, трудове, естетичне й фізичне тощо в їх нерозривному зв'язку, певної взаємозалежності та взаємозумовленості. І кожен з цих напрямів характеризується своїм змістом та конкретними завданнями.

Зокрема завдання розумового виховання передбачають озброєння учнів знаннями основ наук, а також формування наукового світогляду, оволодіння ними основних мислительних операцій. Вироблення вмінь і навичок культури розумової праці.

До завдань морального виховання, слід віднести формування в учнів моральних понять, різних поглядів та переконань, виховання в них моральних почуттів, формування навичок та звичок моральної поведінки.

Завдання трудового виховання передбачають формування психологічної та практичної підготовки особистості до праці, підготовка школярів до свідомого ним вибору професії.

Завдання естетичного виховання сприяють формуванню естетичних понять, поглядів, а також переконань, виховання учнів естетичних почуттів. А також виховання потреби і можливості створювати прекрасне в своєму житті та у житті оточуючих, а також у мистецтві.

Ну, й звичайно, завданнями фізичного виховання, як вказувалося вище, є виховання здорової зміни, непереборне бажання піклуватися про стан свого здоров'я, систематично займатися фізичною культурою та спортом. Підготовка до захисту своєї Батьківщини, зокрема оволодіння для цього прикладними видами спорту. А також підготовка до фізичної праці, розвиток працездатності.

Позакласна і позашкільна робота відбувається за добровільного характеру участі в ній за інтересами, суспільній спрямованості діяльності учнів. Важливо також враховувати розвиток ініціативи та самодіяльності учнів, а також розвитку винахідливості, дитячої технічної та художньої творчості. Позакласна та позашкільна робота з школярами має бути логічним продовженням навчально-виховної роботи, що здійснюється під час уроків.

У позакласній та позашкільній роботі з фізичного виховання досить широко використовуються туризм та спорт [15, 48, 57].

«*Туризм* – це певні різноманітні, як за формою, так і за змістом та тривалістю походи, подорожі, що спрямовані на здійснення активного відпочинку, сприяння фізичному розвитку, загартування, а також пізнання рідного краю. Серед дітей молодшого шкільного віку цей вид фізичного виховання проводиться переважно у вигляді простих форм подорожей, особливо поширений туризм вихідного дня. Вони являють собою невеликі одноденні походи за відомим вибраним та перевіреним маршрутом. У цьому поході необхідно поєднувати, як елементи ігрової, навчальної, трудової чи пізнавальної діяльності дітей, а також проводити загартовуючі процеси. Серед учнів міських шкіл варто проведення походів у вигляді поїздок транспортом за міську зону, або ж здійснювати піший похід за визначеним маршрутом».

«*Спорт* – це певна специфічна діяльність, яка спрямована на досягнення значних результатів у будь-якому з видів фізичних вправ. Заняття спортом серед дітей молодшого шкільного віку залучаються в секції з видів спорту, таких як плавання, художня або ж спортивна гімнастика, настільний теніс, можна впроваджувати фігурне катання на ковзанах та інші» [35, 55].

#### **1.4. Самостійні заняття фізичними вправами як одна із форм позашкільного фізичного виховання**

Однією із форм позашкільного виховання є здійснення самостійних занять фізичними вправами. Розглянемо більш детальніше дидактико-методичні особливості організації самостійних занять фізичними вправами [54].

##### *Мета і завдання самостійних занять*

Впровадження до занять фізичною культурою серед дітей молодшого шкільного віку повинен бути важливим доданком у формуванні в них здорового способу життя. Наряду з широким розвитком та подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичними вправами мають *самостійні заняття фізичними вправами*. Нинішні складні умови життя заставляють висувати високі вимоги до біологічних, а також соціальних можливостей людини. Всесторонній розвиток рухових здібностей людей за допомогою організованого фізичного тренування сприяє зосередити всі внутрішні ресурси організму, щоб досягнути поставленої мети, покращити рівень працездатності, збереження та зміцнення здоров'я [32].

Систематичне, в залежності від статі, віку та стану здоров'я, застосування фізичних навантажень повинно стати один із основних обов'язкових факторів формування здорового режиму життя. Фізичні навантаження передбачають сполучення різноманітних рухових дій, які виконуються у повсякденному житті, організованих або ж самостійних занять фізичною культурою та спортом, які об'єднуються терміном "рухова активність". Відомо, що у великої кількості людей, що займаються розумовою діяльністю, можна спостерігати обмеження їх рухової активності.

Відомі дані науки та практики свідчать про те, що впровадження серед учнів самостійних занять фізичними вправами є недостатніми. На це існують об'єктивні та суб'єктивні чинники, які визначають потреби, інтереси, а також мотиви включення школярів до активної фізкультурно-

спортивної діяльності. До основних об'єктивних факторів слід віднести стан матеріальної фізкультурно-спортивної бази, певна спрямованість навчального процесу з фізичної культури, зміст занять, певний рівень вимог до навчальної програми, а також особистість викладача, частота проведення занять, їхня тривалість тощо [44].

Коли мотиви, які визначають стимуляцію до самостійних занять, вже сформувалися, тоді визначається *мета занять*, і нею може бути, наприклад, активний відпочинок, зміцнення здоров'я підростаючого покоління, підвищення рівня їх фізичного розвитку та рухової підготовленості, досягнення спортивних результатів.

Самостійна навчальна діяльність має бути усвідомлена учнем як індивідуальна для нього вільна за вибором, і внутрішньо мотивована діяльність. І вона передбачає виконання цим учнем певних дій, зокрема, усвідомлення ними мети своєї діяльності, а також визначення особистісного значення цих навчальних завдань, можливе підпорядкування вирішенню інших інтересів та форм зайнятості, а також самоорганізацію в розподілі навчальних дій у часі, здійснення самоконтролю тощо [28, 34].

Вибір предмета самостійних занять визначається певними індивідуальними інтересами школярів, їх здібностями, певною конкретною ситуацією у фізкультурному русі, а також умовами життя, певною "модю" на різні фізкультурні захоплення. І тому завдання вчителя досить тактовно формувати певні індивідуальні інтереси та прагнення своїх вихованців.

### **1.5. Позашкільні навчально-виховні заклади та робота в них з фізичного виховання**

*Позашкільні навчально-виховні заклади* – це широкодоступні заклади освіти, що дають дітям та юнацтву певну додаткову освіту, яка спрямована на здобуття ним знань, умінь та навичок за своїми інтересами. Вони

забезпечують потреби особистості у її творчій самореалізації, а також організації змістовного дозвілля.

До цих закладів належать палаци, будинки, станції, клуби й центри дитячої, юнацької творчості, зокрема також дитячо-юнацькі спортивні школи, різного характеру школи мистецтва, або ж студій, бібліотеки, а також оздоровчі чи інші заклади [15, 28, 40].

Такі заклади можуть бути комплексними і профільними. *Комплексний заклад* є творчим об'єднанням за інтересами (зокрема, гуртки, секції, ансамблі, театри тощо), а *профільний передбачає* забезпечення умов для розвитку природних схильностей та інтересів підростаючого, задоволення ними їх потреб з різного напрямку діяльності.

Як відомо, фізичне виховання учнів за межами їх школи може здійснюється їх сім'єю чи позашкільними установами, спортивними товариствами, дитячо-юнацькими спортивними школами, дитячими екскурсійне—туристичними станціями, а також різними іншими культурно-просвітницькими установами чи організаціями. Ці заклади мають на меті допомагати загальноосвітнім навчальним закладам в організації здійснення позакласної спортивно-масової, а також туристичної роботи з учнями, і надають школам свої спортивні майданчики, стадіони, басейни та інші бази, спортивні зали для проведення самостійних занять, тренувань чи змагань. Також названі організації, установи і заклади намагаються виконати обов'язки щодо організації створення і діяльності дитячих груп, гуртків, а також спортивних секцій, і поєднують ці заняття зі специфічним для себе змістом для занять фізичними вправами [20, 48].

### **1.6. Фізичне виховання за місцем проживання**

Одним із напрямків у вирішенні завдань впровадження фізичної культури та спорту в повсякденне життя підростаючого покоління та так і дорослого населення є фізичне виховання за місцем проживання. Необхідність розвитку та перспективність цієї форми занять передбачені у



різних соціологічних дослідженнях, а це свідчить про бажання різних верств населення займатися спортом ближче біля свого дому.

Звичайно, доступним є те, що людина яка хоче займатися фізичними вправами близько біля місця де проживає чи працює і щоб там були близько оздоровчі групи та спортивні секції. Тут цю людину оточують знайомі сусіди, друзі, і створюється можливість розширити коло для спілкування.

При кожній сільській або ж селищній раді створюється постійно функціонуюча рада зі спортивно-масової, а також культурно-оздоровчої роботи. До неї входять різні представники сільради або ж селищної ради. загальноосвітніх шкіл, які функціонують на її території, працівники спортивних товариств, батьки та ветерани спорту. Ці ради координують суміжну діяльність дитячих дворових спортивних майданчиків, різних спортивних споруд дошкільних установ, а також шкіл. Вони конкретно визначають певний зміст роботи, функції шкіл сільських або ж селищних рад, надають можливість розв'язувати питання матеріальної допомоги, постійне придбання спортивної форми чи інвентарю, а також підготовки дітей для участі у різноманітних змаганнях, контактують з громадськими організаціями.

Вся спортивна, а також фізкультурно-оздоровча робота серед підростаючого покоління та дорослих має проводитися на спеціально обладнаних дитячих майданчиках, а також спортивних базах шкіл чи інших закладів, організацій, які мають у своєму розпорядженні різні спортивні споруди [23, 34].

На сьогодні у багатьох селищах чи містах створюються різні багатопрофільні клуби. Інколи вони займають навіть цілі поверхи житлових будинків. В них обладнуються приміщення, зокрема зали настільного тенісу, боротьби, плавальні басейни, тренажерні та ігрові зали, а також приміщення для занять груп здоров'я. Ці клуби, які створені за принципом різноманітних культурно-спортивних комплексів мікрорайону,

щоденно можуть збирати сотні мешканців. Прийнято, щоб ці клуби відвідували не тільки діти, а й дорослі. Школярі засвоюють основи акробатики, гімнастики, тенісу, боксу або ж плавання, тоді як дорослі займаються у групах здоров'я. Також у роботі за місцем проживання доречно широко використовувати різні паркові зони, природні умови, а також "стежки здоров'я" [17, 33, 40].

Певне конкретне педагогічне керівництво виховною, фізкультурно-оздоровчою чи спортивно-масовою роботою за місцем проживання має здійснювати педагог-організатор і вчителі фізичної культури шкіл цього мікрорайону.

Розглянемо зміст діяльності ради зі спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в сільській місцевості.

#### I. Організаційна робота передбачає:

1) розробку календарного плану спортивних, а також фізкультурно-оздоровчих заходів; підготовку фізкультурного активу;

2) обрання органів самоуправління команд чи секцій, їх навчання; складання кошторису різних видатків на фізкультурно-оздоровчу чи спортивно-масову роботу;

3) організація лікарсько-медичного забезпечення; різні засідання ради; добір та затвердження громадських інструкторів клубів, наприклад, любителів бігу, туристичного клубу, секцій з різних видів спорту; запровадження організації інструктивно-консультативної групи для тих, хто хоче займатися самостійно [37].

II. Спортивно-масова робота передбачає, зокрема набір та комплектування різних спортивних секцій, а також збірних команд; оптимізації навчально-тренувальної роботи; прийняття участь у змаганнях.

III. Фізкультурно-оздоровча робота включає в себе організацію на майданчиках вправ ранкової гімнастики; забезпечення проведення велосипедних прогулянок; а у зимовий період катання на ковзанах і санках. Прийняття участі у тижнях фізичної культури та проведення

масових «Веселих стартів», а також рухливих ігор. Забезпечує організацію туристичних походів; організацію та проведення фізкультурно-художніх свят, а також сімейних змагань.

IV. Просвітницька робота має на меті оформлення приміщень та майданчиків, створення достойних умов для роботи лекторію; перегляд спортивних відеофільмів; проведення тематичних спортивно-художніх вечорів, організація цікавих зустрічей тощо.

V. Господарська робота має на меті здійснення ремонту приміщень клубів, майданчиків та інших спортивних споруд; купівля та ремонт інвентарю; підготовка та вироблення атрибутики, певної навчальної документації, афіш, пам'ятних медалей тощо; придбання грамот, подарунків, призів тощо[15].

Прикладами впровадження до практики позаурочної та позашкільної робота з фізичного виховання є: позаурочні заняття в секціях з видів спорту, а також фізичного виховання, нетрадиційних видів рухової активності (зокрема, футбол, гімнастика, аквааеробіка, воркаут чи катання на скейтах, роликах, велосипедах).

Одним із популярних сучасних підходів у підвищенні рухової активності є воркаут (Workout), який є один з різновидів масових занять фізичними вправами на різноманітних вуличних спортивних майданчиках, зокрема на перекладинах, брусах, різних сходах (вертикальних, горизонтальних) та інших конструкціях.

Ішим популярним є застосування фітбол-гімнастики. М'яч має певні властивості, які використовуються для оздоровлювальних, корегувальних, а також дидактичних цілей. Зокрема, це розмір, колір, запах та його особлива пружність. Куля посилає оптимальну інформацію всім аналізаторам. При їх застосуванні спостерігається спільна робота різних аналізаторів, зокрема, рухового, вестибулярного, зорового, а також тактильного.

Катання на роликівих ковзанах, скейтбордах, велосипедах є цікавим способом проведення вільного часу як серед школярів, так і серед дорослих. Подібні заняття дуже корисні для організму людини. Зокрема, катання на роликівих ковзанах, скейтбордах або ж велосипедах розвиває м'язи, формує правильну поставу, підвищує координаційні можливості. А також під час катання на роликах розвиваються навички, наприклад зосереджувати увагу, а також вміння швидко аналізувати ситуацію. Також до позитивних сторін цього виду рухової активності слід віднести постійні заняття на свіжому повітрі.

Аквааеробіка – це вид заняття фізичними вправами у воді, як правило під музичний супровід. Подібні заняття, приносять набагато більшу користь, а також задоволення, ніж на суші. Також на організм здійснюється позитивний вплив водне середовище, так як вона не лише полегшує виконання фізичних вправ, а також підсилює їх ефект. Під час занять у воді сила гравітації меншає, їй протистоїть сили виштовхування. Тобто навантаження на суглоби і вагу тіла, яку вони несуть під час занять на суші, суттєво знижується.

### **1.7. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей**

У здійсненні фізичного виховання дітей важливу роль відіграє їх сім'я. На жаль, за даними навіть найбільш оптимістичніших наукових досліджень, на сьогодні фізичним вихованням дітей цікавиться не значна кількість батьків - більше 20%. Вчителі мають прагнути зробити батьків кожного школяра відвертими прихильниками фізичної культури, своїми спільниками. Щоб успішно залучати учнів до занять фізичними вправами необхідно, передусім, переконати їх батьків в оздоровчій ролі занять фізичною культурою, показати їм, що до завдань фізичного виховання входить, також і формування звички до праці, навіть навчальної.

І для забезпечення ефективності здійснення процесу фізичного виховання батьки мають знати, у чому полягає виховний вплив на дітей, і

яким чином він здійснюється на уроках чи у позаурочний час. Подібні знання необхідні для того, щоб дотримуватися принципу наступності та забезпечення спільної педагогічної лінії щодо пред'явлення вимог до дитини. Тому, що в комплексі різних виховних заходів кожен елемент має чітко виконувати свої запропоновані функції. Інакше у випадку система не повністю спрацює [19, 21].

Основних рухових дій зазвичай переважно навчає школа. Для певного оздоровчо-загартовувального впливу на організм, чи формування постави, сприяння вихованню гігієнічних навичок, то більш сприятливі умови створює сім'я. Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів важливість занять фізичними вправами, і доцільність витрачання часу на цей вид їх діяльності.

Педагогічний колектив має постійно піклуватися про організацію постійної і планомірної дидактико-просвітницької роботи з батьками. У закладах освіти мають використовуватися різні форми роботи вчителів фізичної культури з батьками школярів[50].

Виступи вчителя на загальношкільних батьківських зборах, і ці виступи можуть торкатись ролі сім'ї у здійсненні фізичного виховання дітей, застосування засобів фізичного виховання в родині. Іншим видом можуть бути батьківські конференції і рекомендується проводити їх один раз на рік. Їх завдання спрямовані на те, щоб показати існуючу практику фізичного виховання, приклад і досвід конкретних сімей. І при цьому важливе значення набуває професійний аналіз та оцінка досягнутих успіхів. Акцентуючи увагу батьків на певних актуальних питаннях фізичної культури та шляхах їх реалізації в сім'ї, ця конференція сприяє громадському визнанню та поширенню передового досвіду спортивних сімей, спонукає також батьків до активнішої виховної діяльності.

Обговорюються питання раціонального режиму дня та здорового побуту дітей, виконання ними ранкової гімнастики та загартування організму, шляхи виховання любові до праці. При цьому важливе значення

має особистий приклад батьків, спільні заняття фізичними вправами протягом вихідних днів.

Ефективною формою роботи з батьками є залучення їх у змагання сімейних команд. А це створює сприятливі умови не лише для всебічного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я усіх їх учасників, а й для виховання дружніх відносин у сім'ї. Так, спільна участь батьків та їх дітей у спортивній боротьбі зумовлює атмосферу свободи, взаємоповаги, сприяє стимуляції до систематичних занять фізичною культурою. Подібні змагання можуть бути частиною певного спортивно-художнього свята, або ж днів здоров'я, самостійних занять під час відпочинку.

Функції батьків у здійсненні організації фізичного виховання дітей можна об'єднати наступним чином:

- 1) Створення сприятливих матеріально-технічних умов для занять фізичними вправами вдома;
- 2) Контроль та сприяння дотриманню дітьми режиму дня, основних правил особистої гігієни, засад загартування, виконанню ними ранкової гімнастики та домашніх завдань фізичними вправами;
- 3) Особиста участь батьків у змаганнях сімейних команд, участь у днях здоров'я та спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах чи прогулянках та ін.

Отже, успішне розв'язання завдань з фізичного виховання учнів можливе тільки за умови спільних, погоджених дій школи та сім'ї. Школа, як важлива інституція, навчає дітей виконувати різні фізичні вправи, дає необхідні знання, інструктує та консультує. Тоді як, оздоровлення та загартування дітей, формування в них правильної постави, розвиток рухових, а також виховання морально-вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють разом школа та сім'я [5, 29, 41].

## Висновки до 1 розділу

Фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я та загартування організму, сприяє гармонійному фізичному розвитку, фізичних можливостей людини, а також формування життєво важливих рухових навичок, вмінь.

Основний принцип оздоровчої спрямованості засобів фізичної культури знаходиться в організації фізичного виховання, таким чином, щоб воно сприяло профілактиці різних захворювань дитячого організму, а також зміцненню їх здоров'я.

Різні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, а також спортивно-масові заходи можуть розглядатися як частини фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями закладів освіти. Форми фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра є значно ширшими, ніж межі певної фізкультурно-оздоровчої роботи з цим учнем, яку спроможний виконувати вчитель фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровча робота в умовах сільської місцевості має на меті, окрім занять фізичною культурою на уроках, здійснюватися у вигляді фізкультурних хвилинок на різних інших уроках, а також у позакласний (наприклад, гімнастика до навчальних занять, різні спортивні години у подовжений час для дітей початкових класів) та у позашкільний час (наприклад, фізкультурно-оздоровчі та спортивні свята, різного характеру спортивні змагання тощо).

До основних форм позашкільної роботи з фізичного виховання зі школярами слід віднести, наприклад, самостійні індивідуальні заняття фізичними вправами, робота позашкільних навчально-виховних закладів, наприклад, створення гуртків, різних спортивних секції, функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Важливу роль у здійсненні процесу позашкільного фізичного виховання має відігравати власне сім'я дитини. Значну роль у позашкільному фізичному вихованні також необхідно приділяти у дитячих оздоровчих літніх таборах.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Організація дослідження**

В анкетуванні прийняли участь 144 учні Ново-Збур'ївської загальноосвітньої школи I-III ступенів Голопристанського району Херсонської області віком від 8 до 17 років. Всю кількість обстежуваних ми розподілили на три групи: молодші школярі 8-10 років у кількості 38 осіб (20 хлопчиків та 18 дівчаток), учні середніх класів віком 11-14 років у кількості 54 особи (28 хлопців та 26 дівчат) та учні старшої школи 15-17 років у кількості 52 особи (26 юнаків та 26 дівчат).

Вивчення рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань, відношення до позашкільних форм фізичного виховання учнів сільської школи здійснювалося в межах кафедральної теми «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої активності різних груп населення» (державний реєстраційний номер: 0118U100260), що започатковано колективом кафедри протягом останніх років [8, 9].

#### **2.2. Анкета з питань проблем формування здорового способу життя засобами позашкільних форм фізичного виховання**

З метою відношення учнів Новозбур'ївської школи засобів позашкільних форм фізичного виховання нами обстежуваним було запропоновано серію питань, які торкалися питань пов'язаних з проблемами формування здорового способу життя засобами позашкільних форм фізичного виховання. Анкета містила 10 питань, що дозволяли нам вирішувати поставлені завдання. Серед варіантів відповідей передбачалося вибрати найбільш характерний варіант для кожного обстежуваного. Опитування здійснювалося одного разу для всіх ланок школи протягом освітнього процесу в жовтні місяці цього року. Далі пропонуємо питання анкети та варіанти відповідей на неї.



**1. До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?**

- а) відмінне
- б) хороше
- в) задовільне
- г) погане
- д) дуже погане

**2. Вплив на стан Вашого здоров'я занять фізичними вправами?**

- а) великий
- б) середній
- в) слабкий
- г) негативний
- д) ніякого впливу

**3. Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичними вправами та руховою активністю?**

- а) дуже багато часу
- б) достатньо часу
- в) небагато часу
- г) зовсім не займаються

**4. Чи достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?**

- а) так
- б) ні
- в) можна поєднувати їх з іншими формами фізичного виховання.
- г) інше
- д) мені байдуже

**5. Які позашкільні форми фізичного виховання проводяться у Вашому селі? Які із них подобаються найбільше?**

- а) спортивні змагання.
- б) фізкультурно-спортивні свята.
- в) гуртки, секції.

г) туристичні походи.

д) інше.

**6. Скільки позашкільного часу Ви витрачаєте за тиждень на заняття фізичними вправами та руховою активністю ?**

а) 2-4 години

б) 4-6 годин

в) 6 і більше годин

г) менше 2 годин

**7. Якими різновидами фізичної культури Ви займаєтесь?**

а) ранкова гігієнічна гімнастика

б) заняття в школах на уроках фізичної культури

в) заняття в спортивних секціях та гуртках

г) індивідуальні заняття вдома після шкільних занять

д) майже зовсім не займаються фізичною культурою.

**8. Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у позашкільний час?**

а) спортивні ігри, легка атлетика

б) плавання, їзда на велосипеді

в) відвідування спортивних секцій

г) туристичні походи

д) допомога батькам по господарству, городі.

**9. Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати ?**

а) більше спортивних та рухливих ігор

б) пішохідні та велосипедні походи.

в) різноманітних змагання.

г) дитячі оздоровчі літні табори.

д) самостійні заняття фізичними вправами.

**10. Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам, наприклад тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків?**

а) так можуть

б) не можуть

в) можна поєднувати

г) не знаю.

д) вживання тютюну та слабких алкогольних напоїв не шкодить здоров'ю.

Ми також для оцінки рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів під час уроків фізичної культури та під час застосування позашкільних форм фізичного виховання також розробили та використали додатково ще одну анкету. Ми виділили три групи обстежуваних відносно віковим градаціям і порівняли їх результати. Учням необхідно було вибрати правильні на їх думку відповіді на поставлені питання.

Отримані результати ми обробляли у відсотковому співвідношенні кількості учнів конкретних відповідей до загальної кількості учнів окремо молодших, середніх та старших класів.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ ДО ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 3.1. Результати анкетування

Для визначення відношення учнів Новозбур'ївської школи до фізкультурно-оздоровчої діяльності на уроках фізичної культури та у позашкільний час нами опрацьовано результати анкетування учнів. Нами визначалися відповіді у відсотковому співвідношенні кількості учнів на поставлені питання. В таблицях 3.1-3.3. представлені дані окремо для кожної вікової групи.

З таблиці 3.1. представлені дані анкетування учнів молодших класів 8-10 років.

Всього прийняло участь у анкетуванні 38 учнів, з них 20 хлопців та 18 дівчат.

При аналізі результатів анкетування ми спостерігаємо відмінності у відповідях на поставлені питання у статевому відношенні у групі учнів початкових класів. Так, на перше питання «До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я» більшість хлопців віднесли до «відмінне» 25,0%, «хороше» - 35,0% та «задовільне» - 25,0 %, а більшість дівчат оцінили стан свого здоров'я «відмінним» 33,3 % та «хорошим» - 33,4%. Один хлопчик відмітив під час відповідей на це питання, що стан його здоров'я на даний момент є «дуже поганим» (5,0%). Серед дівчат таких осіб не виявилось.

На питання «Чи впливають на стан здоров'я заняття фізичними вправами» більшість хлопців відповіли «великий» вплив: 30,0%, а серед дівчат – «середній вплив» - 33,3%. З результатів анкетування учнів початкових класів видно, що у більшості їх родин достатньо багато часу приділяють заняттям фізичними вправами та руховою активністю, вцілому (3 питання) та вважають, що необхідно постійно зміцнювати своє здоров'я

і використовувати при цьому не лише одні уроки фізичної культури (4 питання) (Табл. 3.1.).

Відмітили також, у своїй більшості, що найбільше їм подобаються сільські спортивні змагання, фізкультурно-спортивні змагання, туристичні походи, відвідування гуртків та секцій. Саме ці заходи позашкільної роботи у найбільшій мірі проводяться у селі Нова Збур'ївка.

Учні молодших класів досить багато часу після школи відводять заняттям фізичними вправами та руховою активністю. Так, хлопчики та дівчатка у своїй більшості (по 50,0%) більше, ніж 6 годин приділяють уваги фізичним вправам та руховій активності.

Значна кількість учні початкових учнів у відповідях на питання анкети відповіли, що займаються різними видами фізичної культури та руховою активністю з різним часом, що витрачається на них.

**Таблиця 3.1.**

**Показники анкетування учнів молодших класів**

	<b>1. До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?</b>				
	відмінне	хороше	задовільне	погане	дуже погане
Хлопці	25,0%	35,0%	25,0%	10,0%	5,0%
Дівчата	33,3%	33,4%	22,2%	11,1%	-
<b>2. Вплив на стан Вашого здоров'я заняття фізичними вправами?</b>					
	великий	середній	слабкий	негативний	ніякого впливу
Хлопці	30,0%	25,0%	15,0%	5,0%	25,0%
Дівчата	22,2%	33,3%	22,2%	5,5%	16,8%
<b>3. Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичними вправами та руховою активністю?</b>					
	дуже багато часу	достатньо часу	не багато часу	не займаються	
Хлопці	40,0%	25,0%	35,0%	-	
Дівчата	38,8%	27,7%	33,5%	-	
<b>4. Чи достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?</b>					
	так	ні	можна поєднувати з іншими формами	інше	мені байдуже
Хлопці	50%	15,0%	30,0%	-	5,0%
Дівчата	57,2%	16,6%	38,0%	-	-
<b>5. Які позашкільні форми фізичного виховання проводяться у Вашому селі? Які із них подобаються найбільше?</b>					
	сільські спортивні	фізкультурно-спортивні свята	гуртки, секції	туристичні походи	

	змагання				
Хлопці	50%	30,0%	30,0%	35,0%	
Дівчата	61,1%	44,4%	22,2%	38,9%	
	<b>6. Скільки позашкільного часу Ви витрачаєте за тиждень на заняття фізичними вправами та руховою активністю?</b>				
	2-4 години	4-6 годин	6 і більше годин	менше 2 годин	
Хлопці	15,0%	20,0%	50%	15,0%	
Дівчата	5,6%	27,7%	50%	16,7%	
	<b>7. Якими різновидами фізичної культури Ви займаєтесь?</b>				
	ранкова гімнастика	заняття в школах на уроках фізичної культури	заняття в спортивних секціях та гуртках	індивідуальні заняття вдома після шкільних занять	майже не займаються фізичною культурою
Хлопці	20,0 %	100%	50%	40,0%	5,0%
Дівчата	27,7%	100%	27,7%	33,3%	5,6%
	<b>8. Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у позашкільний час?</b>				
	спортивні ігри, легка атлетика	плавання, їзда на велосипеді	відвідування спортивних секцій	туристичні походи	допомога батькам по господарству в городі
Хлопці	25%	30,0	50,0%	20,0%	55,0%
Дівчата	22,2%	21,4	27,7%	27,7%	61,1%
	<b>9. Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати ?</b>				
	більше спортивних та рухливих ігор	пішохідні та велосипедні походи	різноманітні походи	дитячі оздоровчі літні табори	самостійні заняття фізичними вправами
Хлопці	35,0%	35,0%	50%	50,0%	25,0%
Дівчата	22,2%	22,2%	33,3%	50,0%	11,1%
	<b>10. Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам, наприклад тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків?</b>				
	так, можуть	не можуть	можна поєднувати	не знаю	вживання тютюну та слабких алкогольних напоїв не шкодять здоров'ю
Хлопці	55,0%	5,0%	5,0%	30,0%	5,0%
Дівчата	66,6%	-	5,6%	22,2%	5,6%

Так, діти займаються ранковою гімнастикою (20,0-27,7%), займаються у спортивних секціях (27,7-50%), здійснюють індивідуальні заняття фізичними вправами вдома після шкільних занять (33,3-40,0%).

Також діти відмітили, вони всі відвідують уроки фізичної культури (100%), хоча є серед них такі, хто майже не займаються фізичними вправами окрім уроків фізичної культури (5,0-5,6%).

На питання «Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у позашкільний час?» більшість хлопчиків та дівчаток відповіли «відвідування спортивних секцій» (27,7-50,0%). Серед різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в рамках позашкільного часу у дітей молодшого шкільного віку переважаючим видом фізичних вправ є допомога батькам по господарству чи на городі (50,0-61,1%), дещо менше плавання, їзда на велосипеді (21,4-30,0%) та туристичні походи (20,0-27,7%).

На питання «Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати?» більшість дітей відповіли різноманітні походи (33,3-50,0%), відвідування дитячих оздоровчих літніх таборів (50,0%). На питання «Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам?» значна кількість дітей відповіли що «можуть» (55,0-66,6%).

В таблиці 3.2. представлені результати анкетування учнів середніх класів.

З результатів видно, що і поміж учнів середніх класів також досить багато дітей оцінюють стан свого здоров'я на позитивні оцінки. Зокрема, «хорошим» своє здоров'я вважають 42,9 % хлопців та 34,6 % дівчат.

Значна більшість учнів середніх класів відповіли, що уроки фізичної культури здійснюють середній вплив на стан їх здоров'я (34,6-46,4%), хоча значна кількість хлопців також відповіла про «великий» вплив уроків фізичної культури на здоров'я (32,1%), а дівчат значна кількість відповіли про відсутність впливу (30,8%).

З анкетування учнів середніх класів видно, що значна більшість їх вважають, що у своїх родинх багато часто приділяють часу на фізичні вправи та різного роду рухову активність (78,6-88,6%). Більшість учнів

середніх класів відповіли, що одних лише уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я недостатньо. Вважають, що постійно необхідно піклуватися про стан свого здоров'я (50-57,7%). Жодна дитина не відповіла, що їй байдуже своє здоров'я.

Таблиця 3.2.

## Показники анкетування учнів середніх класів

	<b>1. До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?</b>				
	відмінне	хороше	задовільне	погане	дуже погане
Хлопці	32,1%	42,9%	21,4%	3,6%	3,6%
Дівчата	30,8%	34,6%	26,9%	7,7%	-
<b>2. Вплив на стан Вашого здоров'я заняття фізичними вправами?</b>					
	великий	середній	слабкий	негативний	ніякого впливу
Хлопці	32,1%	46,4%	17,9%	-	3,6%
Дівчата	20,2%	34,6%	10,6%	3,8%	30,8%
<b>3. Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичною культурою та руховою активністю?</b>					
	дуже багато часу	достатньо часу	не багато часу	не займаються	
Хлопці	78,6%	10,7%	10,7%	-	
Дівчата	88,6%	3,8%	7,6%	-	
<b>4. Чи достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?</b>					
	так	ні	можна поєднувати з іншими формами	інше	мені байдуже
Хлопці	50,0%	22,8%	16,5%	10,7%	-
Дівчата	57,7%	15,4%	15,4%	11,5%	-
<b>5. Які позашкільні форми фізичного виховання проводяться у Вашому селі? Які із них подобаються найбільше?</b>					
	сільські спортивні змагання	фізкультурно-спортивні свята	гуртки, секції	туристичні походи	
Хлопці	42,9%	32,1 %	32,1%	50,0%	
Дівчата	50,0%	20,2%	34,6%	57,7%	
<b>6. Скільки часу Ви витрачаєте за тиждень на заняття фізичними вправами?</b>					
	2-4 години	4-6 годин	6 і більше годин	менше 2 годин	
Хлопці	22,8%	32,1%	32,1%	13,0%	
Дівчата	34,6%	20,2%	30,8%	14,4%	
<b>7. Якими різновидами фізичної культури Ви займаєтесь?</b>					
	ранкова гімнастика	заняття в школах на уроках фізичної культури	заняття в спортивних секціях та гуртках	індивідуальні заняття вдома після шкільни	майже не займаються фізичною культурою



				х занять	
Хлопці	10,7%	100%	50,0%	32,1%	3,6%
Дівчата	14,4%	100%	20,2 %	30,8%	3,8%
	<b>8. Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у позашкільний час?</b>				
	спортивні ігри, легка атлетика	плавання, їзда на велосипеді	відвідування спортивних секцій	туристичні походи	допомога батькам по господарству, городі
Хлопці	32,1%	22,8%	16,5%	22,8%	42,9%
Дівчата	30,8%	26,9%	15,4%	15,4%	50,0%
	<b>9. Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати ?</b>				
	більше спортивних та рухливих ігор	пішохідні та велосипедні походи	різноманітні походи	дитячі оздоровчі літні табори	самостійні заняття фізичними вправами
Хлопці	36,0%	50%	36,0%	13,0%	50,0%
Дівчата	15,4%	30,8%	15,4%	15,4%	34,6%
	<b>10. Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам, наприклад тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків?</b>				
	так, можуть	не можуть	можна поєднувати	не знаю	вживання тютюну та алкогольних напоїв не шкодять здоров'ю
Хлопці	75,0%	-	14,3%	3,6%	7,1%
Дівчата	53,8%	3,8%	15,4%	15,4%	11,6%

Відмітили також, у своїй більшості, що найбільше їм подобаються сільські спортивні змагання (42,9-50,0%), фізкультурно-спортивні змагання (20,2-32,1%), туристичні походи (50-57,7%), відвідування гуртків та секцій (32,1-34,6%) (Табл. 3.2.).

Учні середніх класів досить багато часу після школи відводять заняттям фізичними вправами та руховою активністю. Так, хлопці та дівчата 11-14 років у своїй більшості (30,8-32,1%) більше, ніж 6 годин приділяють уваги фізичним вправам та руховій активності. 34,6% дівчат середнього шкільного віку заняттях фізичними вправами приділяють 2-4 години на тиждень, 32,1% хлопців цієї вікової категорії – 4-6 годин приділяють заняттям фізичними вправами.

Значна кількість учнів, навіть майже всі з них займаються різними видами фізичної культури та мають достатній рівень рухової активності, хоча з різним часом, на її витрати.

Всі учні цього вікового періоду відвідують уроки фізичної культури (100%), хоча є учні, які майже не займаються фізичним вправами додатково, окрім уроків фізичної культури (3,6-3,8%).

На питання «Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у вільний час?» більшість хлопців відповіли «відвідування спортивних секцій» (50,0%). Серед різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в рамках позашкільного часу у дітей молодшого шкільного віку переважаючим видом фізичних вправ є допомога батькам по господарству чи на городі (42,9-50,0%), дещо менше спортивні ігри та легка атлетика (30,8-32,1%), а також плавання, їзда на велосипеді (22,8-26,9%)(Табл. 3.2.).

На питання «Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати?» більшість учнів середнього шкільного віку відповіли різноманітні походи (30,8-50,0%), самостійні заняттями фізичними вправами (34,6-50,0%). На поставлене у анкеті питання «Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам?» більшість учнів середнього шкільного віку відповіли, що «можуть» (53,8-75,0%).

Результати анкетування учнів старших класів представлені у таблиці 3.3.

З таблиці 3.3. представлені дані анкетування учнів старших класів 15-17 років. Всього прийняло участь у анкетуванні 52 учні, з них 26 юнаків та 26 дівчат.

Видно, що існують певні відмінності у відповідях на різні питання у статевому відношенні серед групи юнаків та дівчат. Зокрема, на питання «До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я» значна більшість юнаків відповіли, що оцінюють стан свого здоров'я на «відмінно» та «задовільно» по 34,6%, а більшість дівчат оцінили стан свого здоров'я

«відмінним», «хорошим» та «задовільним» в однаковій кількості по 30,9%. І жоден з учнів не вказав, що стан його здоров'я є дуже поганим.

Таблиця 3.3.

## Показники анкетування учнів старших класів

	<b>1. До якої категорії Ви відносите стан свого здоров'я?</b>				
	відмінне	хороше	задовільне	погане	дуже погане
Хлопці	34,6%	23,1%	34,6%	7,7%	-
Дівчата	30,9%	30,9%	30,9%	7,7%	-
<b>2. Вплив на стан Вашого здоров'я фізичними вправами?</b>					
	великий	середній	слабкий	негативний	ніякого впливу
Хлопці	23,1%	65,4%	3,8%	-	7,7%
Дівчата	30,9%	30,9%	11,5%	-	26,7%
<b>3. Чи достатньо у Вашій родині займаються фізичною культурою та руховою активністю?</b>					
	дуже багато часу	достатньо часу	не багато часу	не займаються	
Хлопці	69,2%	27,0%	3,8%	-	
Дівчата	80,7%	15,5%	3,8%	-	
<b>4. Чи достатньо лише одних уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я?</b>					
	так	ні	можна поєднувати з іншими формами	інше	мені байдуже
Хлопці	50,0%	23,1%	50,0%	15,4%	-
Дівчата	53,8%	15,4%	27,0%	3,8%	-
<b>5. Які позашкільні форми фізичного виховання проводяться у Вашому селі? Які із них подобаються найбільше?</b>					
	сільські спортивні змагання	фізкультурно-спортивні свята	гуртки, секції	туристичні походи	
Хлопці	46,2%	38,5%	50,0%	50,0%	
Дівчата	50,0%	38,5%	34,6%	27,0%	
<b>6. Скільки часу Ви витрачаєте за тиждень на заняття фізичними вправами?</b>					
	2-4 години	4-6 годин	6 і більше годин	менше 2 годин	
Хлопці	3,8%	34,6%	46,2%	15,4%	
Дівчата	23,1%	27,0%	34,5%	15,4%	
<b>7. Якими різновидами фізичної культури Ви займаєтесь?</b>					
	ранкова гімнастика	заняття в школах на уроках фізичної культури	заняття в спортивних секціях та гуртках	індивідуальні заняття вдома після шкільних занять	майже не займаються фізичною культурою
Хлопці	15,4%	100%	34,6%	27,0%	11,5%
Дівчата	15,4%	100%	23,1%	15,4%	27,0%

	<b>8. Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у позашкільний час?</b>				
	спортивні ігри, легка атлетика	плавання, їзда на велосипеді	відвідування спортивних секцій	туристичні походи	допомога батькам по господарству в городі
Хлопці	15,4 %	34,6%	27,0%	15,5%	53,8 %
Дівчата	15,4 %	18,2%	18,2%	18,2%	50%
	<b>9. Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати ?</b>				
	більше спортивних та рухливих ігор	пішохідні та велосипедні походи	різноманітні походи	дитячі оздоровчі літні табори	самостійні заняття фізичними вправами
Хлопці	18,2%	27,0%	15,4%	11,5%	50,0 %
Дівчата	3,8%	15,4%	34,6%	7,6%	46,2%
	<b>10. Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам, наприклад тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків?</b>				
	так, можуть	не можуть	можна поєднувати	не знаю	вживання тютюну та слабких алкогольних напоїв не шкодять здоров'ю
Хлопці	80,8%	3,8%	-	-	15,4%
Дівчата	76,9%	3,8%	-	11,5%	7,8%

При аналізі відповідей на питання «Який вплив на стан здоров'я здійснюють уроки фізичної культури?» досить велика кількість дівчат відповіли, що уроки фізичної культури здійснюють «великий» та «середній» вплив, а більшість юнаків відповіли, що здійснюють уроки фізичної культури «середній» вплив - 65,4%. З даних анкетування учнів старшого шкільного віку видно, що у більшості їх родин заняттях фізичною культурою та різного роду руховою активністю приділяється досить багато часу (69,2-80,7%). Також можна відмітити, що половина юнаків і дещо більше половини дівчат вважають, що одних лише уроків фізичної культури недостатньо для зміцнення здоров'я (50-53,8%). 50,0% юнаків вважають, що уроки фізичної культури можна поєднувати з іншими формами фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я.

Більшість дівчат та юнаків старшого шкільного віку відмітили, у своєму рідному селі проводяться різноманітні позашкільні форми

фізичного виховання. Найбільше їм подобаються сільські спортивні змагання (46,2-50,0%), фізкультурно-спортивні свята (по 38,5%), відвідування гуртків та секцій (34,6-50,0%), туристичні походи (27,0-50,0%) (Табл. 3.3.).

Сільські юнаки на самостійні позашкільні заняття фізичними вправами витрачають 4 години і більше свого часу – 80,8% випадків, а дівчата – 61,5%. Значна кількість учні цього вікового періоду займаються різними видами фізичної культури та видами спорту, хоча для цього приділяють не однаковий різний час. Так, старшокласники відповіли у своїх анкетах, що займаються ранковою гімнастикою (по 15,4%), займаються у спортивних секціях (23,1-34,6%), проводять індивідуальні заняття вдома після шкільних занять (15,4-27,0%). Слід також відмітити, що всі учні старшого шкільного віку відвідують уроки фізичної культури (100%), хоча є учні, які майже не займаються фізичними вправами у позашкільний час, окрім уроків фізичної культури (11,5-27,0%).

На питання «Якими різновидами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви займаєтесь у вільний час?» більшість юнаків та дівчат відповіли «допомога батькам по господарству та городі» (50,0-53,8%). Серед різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що здійснюється у позашкільний час в учнів старших класів найчастіше зустрічалися відповіді заняття плаванням, їзда на велосипеді тощо(18,2-34,6%)Табл. 3.3.).

На питання «Які форми позашкільної роботи з фізичного виховання Ви могли б запропонувати?» більшість учнів середнього шкільного віку відповіли «самостійні заняттями фізичними вправами» (46,2-50,0%), велика кількість дівчат також відповіли «різноманітні походи» (34,6%), а юнаків – пішохідні та велосипедні походи (27,0%).

На питання «Чи стануть заняття фізичними вправами та спортом бути противагою шкідливим звичкам, наприклад тютюнопаління, вживання

алкоголю та наркотиків?» також як учні початкових та середніх класів, більшість відповіли, що можуть (76,9-80,8%).

Ми також для оцінки рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань учнів під час уроків фізичної культури та під час застосування позашкільних форм фізичного виховання також розробили та використали додатково ще одну анкету. Ми виділили три групи обстежуваних відносно віковим градаціям і порівняли їх результати. Учням необхідно було вибрати правильні на їх думку відповіді на поставлені питання.

З даних таблиці 3.4. видно, що серед різних вікових груп сформованість фізкультурно-оздоровчих знань знаходиться на належному рівні. Хоча зустрічаються випадки низького рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань. Також можемо відмітити що у більшості випадків більш старші учні мають більший запас знань оздоровчої спрямованості. Розглянемо більш детально відповіді на поставлені питання.

На питання про елементарні знання правил самостійних занять фізичними вправами і ті варіанти відповідей, які ми дітям запропонували можемо відмітити, що майже половина школярів різного віку знає, що перед заняттям фізичним вправами слід харчуватися не пізніше, ніж за дві години перед їх початком: 44,7% - учні початкових класів, 51,9% - учні середніх класів та 42,3% учнів старших класів. Більшість школярів, особливо середніх та старших класів систематично виконують розминку перед виконанням основних фізичних вправ (74,0-76,9%). Хоча серед учнів початкових класів правильні відповіді ми спостерігали лише 42,1% від загальної їх кількості. Але такий показник елементарних знань для самостійного виховання фізичних вправ як наприкінці заняття здійснювати дихальні вправи знають досить мало школярів: зокрема серед учнів початкових класів таких виявилось 31,6%, серед старшокласників – 42,3% і найменше у групі учнів середнього шкільного віку, а саме 29,6%.

Таблиця 3.4.

## Результати анкетування учнів

<b>Відповіді</b>	<b>Початкова школа</b>	<b>Середня школа</b>	<b>Старша школа</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>Елементарні знання правил самостійних занять фізичними вправами</b>			
харчуватися за 2 год до фізичних занять	44,7	51,9	42,3
систематично виконувати розминку	42,1	74,0	76,9
наприкінці заняття здійснювати дихальні вправи	31,6	29,6	42,3
<b>Знання основних прийомів контролю за фізичним станом</b>			
знають показники ЧСС (пульсу) у спокої	21,0	35,2	31,5
не знають як контролювати свій фізичний стан	47,6	27,8	28,9
не знають місць на тілі для виміру ЧСС	52,6	22,2	14,8
не знають показника свого зросту	18,4	20,3	9,6
не знають показника своєї маси тіла	36,8	20,3	15,4
не знають ознак правильної постави	36,8	27,8	28,9
<b>Елементарні знання про основні процедури загартовування</b>			
необхідно загартовуватися поступово	57,9	75,9	80,0
загартовуватися необхідно постійно	55,3	83,3	86,5
загартовуватися можна різними способами	44,7	63,0	75,9
<b>Чи вміють самостійно виконувати зарядку, фізкультпаузу?</b>			
під час зарядки виконувати вправи на розтягування, гнучкість	57,9	75,9	76,9
здійснюють фізкультпаузу, коли виконують домашні завдання	39,4	22,2	21,2
<b>Уміння організувати спортивні та рухливі ігри зі своїми ровесниками</b>			
вміють організувати	55,3	38,9	46,1
постійно їх здійснюють між сусідами	39,4	31,4	32,6
організують ігри щодня	18,4	22,2	9,6
<b>Оволодіння основами прийомами техніки та тактики різних спортивних прийомів, дій</b>			
вміють плавати	73,4	74,1	69,2
вміють їздити на велосипеді	78,1	90,7	92,3
вміють роботи дихальну гімнастику	31,3	33,3	26,9

При аналізі відповідей на наступне питання, яке стосувалося знань основних прийомів контролю за своїх фізичним станом, можемо відмітити про відносно низький рівень обізнаності учнів нашої школи. Зокрема,

лише 35,2% учнів середнього шкільного віку та 31,5 – старшокласників знають свої показники частоти серцевих скорочень у стані спокою, а серед учнів молодшого шкільного віку таких виявилось ще менше – 21,0%. Також слід відмітити, що учнів початкових класів досить багато хто не знають як контролювати свій фізичний стан (47,6%) та не знають місць на тілі для виміру частоти серцевих скорочень (52,6%). З іншого боку цими знаннями в достатній мірі характеризуються учні середніх та старших класів (71,1-85,2%).

Не велика учнів різних класів не знають показники свого зросту, відповідно: 18,4% - учні молодших класів, 20,3% - середніх класів; 9,6% - старших класів.

Серед учнів початкових класів досить багато випадків, хто з них не знає показника своєї маси тіла (36,8%) та не знають ознак правильної постави (36,8%). Відносно старші діти у цих питаннях володіють краще.

Можемо відмітити з даних таблиці 3.4., що досить велика кількість учнів різних класів володіють елементарними знаннями щодо процедур загартовування. Так, 57,9% діти молодшого шкільного віку знають, що необхідно загартовуватися поступово, 55,3% - загартовуватися необхідно постійно та 44,7% - знають, що загартовуватися можна різними способами. В учнів середніх класів ми спостерігали ще більшу кількість позитивних відповідей, так 75,9% з них знають про дотримання принципу поступовості під час здійснення загартовуючи процедур, 83,3% відповідали, що загартовуватися необхідно постійно і 63,0% з них відповіли, що загартовуватися можна різними способами. У групі старшокласників розподіл відповідей на ці варіанти наступний, відповідно: 80,0%; 86,5% та 75,9% (Табл.3.4.).

Більшість учнів різних класів знають як самостійно провести зарядку та фізкультпаузи (57,9-76,9%), хоча зовсім мало з них здійснюють фізкультпаузу, коли виконують домашні завдання (21,2-39,4%).



Можемо відмітити, що досить багато учнів різних класів не в змозі, так вони відповіли, організувати спортивні та рухливі ігри зі своїми ровесниками. Всього 38,9% у групі учнів середнього шкільного віку в змозі організувати спортивні та рухливі ігри зі своїми однолітками. І зовсім небагато відповідей у групах респондентів ми спостерігаємо про те, чи організують вони спортивні та рухливі ігри щодня (9,6-22,2%) та серед своїх сусідів (31,4-39,4%).

Більшість школярів різних класів можуть плавати (69,2-73,4%) та їздити на велосипеді (78,1-92,3%), хоча зовсім мало серед них, хто вміє робити дихальну гімнастику (26,9-33,3%)(Табл.3.4.).

Тобто можемо відмітити, що залишаються ряд моментів для підвищення рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань школярів, які необхідно вирішувати як в рамках уроків фізичної культури та основ здоров'я, а також і під час позашкільних форм фізичного виховання.

### **3.2. Характеристика різних форм роботи з фізичного виховання у Новій Збур'ївці**

Здоровий спосіб життя - важлива складова молодіжної та соціальної державної політики. Формування свідомості, а також культури здорового способу життя підростаючого покоління є першочерговим завданням, так як саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм, а також еталонів своєї поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь.

Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Дух змагань та інформація щодо проблем здоров'я є головним необхідними передумовами усвідомлення підлітками цінності здоров'я і здорового способу життя.

Фізична культура у Новозбур'ївській загальноосвітній школі, як і до речі і у всіх інших школах, має на меті збереження і зміцнення здоров'я

учнів, розвиток рухових якостей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Фізична культура надає учням *можливість*:

- створити цілісне уявлення про вплив фізичної культури на розвиток особистості, формування основних систем організму, його репродуктивну функцію, попередження професійних захворювань і профілактику шкідливих звичок;
- підвищувати фізичну підготовленість засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, що ґрунтуються на базових видах спорту; оволодіти технікою та набути навичок з основних рухових дій;
- набути навичок організації та проведення самостійних занять фізичною культурою.

Сьогодні суспільство повинно уважно ставитися до утвердження здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Формуванню навичок здорового способу життя в учнівської молоді, його медико-біологічним та психолого-педагогічним основам повинні бути присвячені наукові праці та посібники. Цим питанням приділяють увагу, як відомо, різні науки, зокрема медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія людини, педагогіка та психологія, фізична культура, валеологія.

У школі повинен викладатися курс валеології - науки про здоровий спосіб життя.

Широкого розмаху необхідно приділяти позакласній та позашкільній спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі.

Окрім вчителів фізичної культури подібний вид роботи повинен бути цікавим і для інших представників педагогічного колективу школи. Більш того важливу роль у забезпеченні фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах сільської місцевості повинні сприяти органи місцевого самоврядування – це сільська рада, профспілкові комітети тощо.

Педагогічний колектив Новозбур'ївської загальноосвітньої школи Голопристанського району разом із представниками сільської ради постійно намагається урізноманітнювати форми фізкультурно-оздоровчої роботи, врахувати індивідуальні особливості та інтереси школярів. Проводяться внутрішньо-шкільні та загально-сільські змагання з футболу, волейболу, баскетболу, туризму та спортивного орієнтування «Піратський квест», легкої атлетики та легкоатлетичних естафет. Щоб переконати учнів та дорослого населення села у доцільності занять з фізичної культури, організуємо змагання з волейболу між збірними командами вчителів школи та командами школярів, дорослого населення села.

До загально-шкільного плану навчально-виховної роботи Новозбур'ївської школи введено фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, фізкультхвилинки, різноманітні ігри та змагання.

У роботі з фізичного виховання сім'я, а також школа мають бути односторонніми. Наприклад, батьки та вчителі разом з місцевим самоврядуванням повинні систематично організовувати та заохочувати заняття фізичною культурою.

Систематично кожного року сільською радою, школою та батьками в рамках святкування «Дня села!» на території сільського стадіону та рекреаційно-оздоровчої території поблизу села, Дніпровського лиману, Хуторів Таврії, проводяться різноманітні спортивно-масові заходи, серед них можна відмітити змагання різних за віком категорій населення села з волейболу, футболу, проведення спортивних свят.

По закінченню навчального року на базі рекреаційно-оздоровчих територій Голопристанського району постійно створюються дитячі літні оздоровчі табори для школярів молодших класів.

До різновидів фізкультурно-оздоровчої діяльності у літньому таборі відносять:

1. Ранкова гігієнічна гімнастика
2. Комплекси загально розвиваючих вправ

3. Рухливі ігри та естафети (див. додаток А.).
4. Туристично-екскурсійна робота
5. Загартовування. Купання.
6. Спортивні свята.

Постійно восени та навесні учителями школи та представниками сільської ради організуються пішохідні та велосипедні походи учнів по територіям Голопристанського району, відвідування місць бойової слави часів Другої світової війни, місць бойової слави козацьких часів (території біля річки Дніпро).

Важлива роль у позашкільних формах фізичного виховання є проведення фізкультурно-спортивних свят, народних ігор та забав [18, 20, 39, 52, 53 та ін.].

Пропонуємо для розгляду сценарій спортивного свята «Техніка пішохідного туризму» та «Богатирські ігри».

### ***«Техніка пішохідного туризму» та «Богатирські ігри».***

*Мета і завдання:*

1. Створити атмосферу радості, співпереживання, активного відпочинку; залучити до участі у святі максимальну кількість учнів, учителів, батьків, представників сільської ради;
2. Пропагувати здоровий спосіб життя, розвивати рухливі якості учнів (спритність, швидкість, витривалість та ін.); формувати навички, необхідні у туристичних походах;
3. Розвивати серед української молоді традиції наших предків та передавати їм знання та розуміння української історії, культури, змагань та ідей; виховувати в учнів почуття колективізму, вміння поводитися в нестандартних ситуаціях та приймати швидкі рішення;
3. Згуртувати учнівські, батьківські, учительські колективи у загальній справі щодо піклування про своє життя та здоров'я.

*Провідна ідея заходу.* «Хочеш бути здоровим - будь!»

### *План проведення заходу*

1. Укомплектування команди, підготовка девізу, пісні, емблеми, спортивної форми.
2. Формування команди вболівальників (групи підтримки). Завдання: оформити емблеми за темою «Ми - за здоровий спосіб життя», плакати, прапорці для змагань. До складу команд уболівальників входять учні, які не беруть участі у змаганнях за станом здоров'я, батьки, вчителі.
3. Проведення бесіди-інструктажу щодо попередження травматизму під час змагань.
4. Підготовка конкурсних завдань для змагань.
5. Підготовка місця та спортивного інвентаря для змагань.
6. Підготовка суддів для змагань.
7. Добір музичного супроводу до свята.
8. Формування команди журі, ознайомлення її з умовами конкурсу.

### *План проведення свята*

- I. Шиккування учасників змагань, організаторів, вболівальників і т.і.
  1. Учитель — організатор заходу здає рапорт голові сільської ради про готовність учасників, журі, суддів, учителів фізичної культури, уболівальників до проведення змагань «Техніка пішохідного туризму» та «Богатирські ігри».
  2. Виступ голови сільської ради, директора школи та гостей свята.
  3. Оголошення плану проведення змагань, ознайомлення з командою суддів (журі).
- II. Проведення свята (за окремим сценарієм).
  1. Шиккування команд-учасників змагань на майданчику.
  2. Виступ головного судді змагань, який оголошує умови змагань.
  3. Вручення маршрутних листів капітанам команд.
  4. Проведення змагань.
- III. Підбиття підсумків змагань, нагородження учасників грамотами, призами.

### **«Техніка пішохідного туризму» [16]**

**1 етап - «Ліана».** Подолання учасниками перешкод по черзі. У змаганнях перемагає команда, яка швидше пройде дистанцію без помилок і порушень. Не дозволяється торкатися землі.

**2 етап - «Маятник».** Переправа учасників через болото по черзі.

**3 етап - «Переправа по колоді».** Учасники мають по черзі подолати відстань етапу, ідучи по колоді, не торкаючись землі.

**4 етап - «Транспортування».** На цьому етапі треба перенести «постраждалого» на відстань 30 м. Дозволяється будь-який спосіб транспортування за участю лише одного учасника. Рухатися можна кроком чи бігом, але з дотриманням певних вимог: не дозволяється надмірно розхитувати, трясти або впустити «постраждалого». При порушенні вимог команда отримує штрафний бал.

**5 етап - «Встановлення намету».** Завдання виконує вся команда. Порядок дій має бути таким: розрівняти і закріпити дно намету, встановити всередині намету опорні стояки, натягнути відтяжні мотузки і гребінь намету, розтягнути полотнище даху. При порушенні порядку встановлення намету команда отримує штрафний бал.

**6 етап - «Розведення вогнища».** Завдання: команда завчасно готує дрова для вогнища, рогатини для підвішування казана, заливає підготовлену воду. Вогнище треба розкласти одним сірником. Перемагає команда, у якої раніше перегорить мотузка на рогатині для підвішування казана.

### **«Богатирські ігри»**

**7 етап - «Метання довбні»** — національна українська розвага. Учасники по черзі на дальність виконують завдання.

**8 етап - «Штовхання каменя».** Учасники по черзі штовхають камінь на дальність.

**9 етап - естафета «Перетягування каната».**

**10 етап - естафета «Хто швидше?» (по черзі):**

а) лабіринт перешкод (пролізти під мотузками);

б) стрибки в мішку;

в) проходження відстані набивання тенісного м'ячика тенісною ракеткою (якщо м'ячик упав, підняти і продовжувати естафету з того місця, де м'ячик торкнувся землі).

**Конкурс кашоварів.** «Кожен турист це добре знає - гаряче ніколи сирим не буває». Тим часом, доки команди проходять змагання, дівчата, використовуючи розкладне багаття і казани з окропом, готують туристичну кашу. Якість приготування, дизайн оформлення, назва впливають на кількість отриманих балів. Після дегустації страв членами журі та визначення кращих страв усі обідають.

**Конкурс туристичної пісні.** Кожна команда виконує одну пісню. Під час оцінювання нараховуються додаткові бали за наявність акомпанементу (гітара, фонограма тощо), за виконання пісні за участю всього класу, за високу якість виконання.

За підрахунком балів визначається команда-переможець змагань, переможець конкурсу кашоварів та переможець конкурсу туристичної пісні. Переможців нагороджують грамотами, солодкими подарунками.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На сьогодні навчання в школі, виконання дітьми домашньої роботи підвищують навантаження на організм дитини, вони зовсім мало бувають на повітрі, а у вихідні дні дуже часто проводять час біля телевізора або граються у смартфоні комп'ютерні ігри. Підростає покоління менше рухаються, внаслідок чого виникає дефіцит рухової м'язової діяльності, і зростають статичні напруження. А ті, діти, які ще додатково займаються різними видами мистецтва, зокрема музикою, живописом, у вільний час яких і так скорочений, мають ще більший статичний компонент діяльності, мають низький рівень рухової активності. Слід також відмітити, що також виникає необхідність засвоєння та переробки інформації, при цьому зростає напруга зорового апарату. Недостатня рухова активність підростаючого покоління у повсякденному житті може несприятливо позначатися на стані їх здоров'я.

Значні розумові та статистичні навантаження в школі, а також відсутність додаткової рухової активності, нераціональне харчування, можуть призводити до того, що у більшості школярів порушується зір, діяльність їх серцево-судинної та дихальної системи, погіршується обмін речовин, знижується опірність організму до різноманітних захворювань, що може призвести до негативних явищ в їх організмі.

У нинішніх умовах важливим завданням родини, у поєднанні зі школою в здійсненні роботи по зміцненню здоров'я дітей є прищеплювання учням необхідного стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, як в школі, так і в домашніх умовах. Тому, у зв'язку з цим слід використовувати різноманітні форми фізичного виховання в школі, самостійні заняття фізичними вправами вдома, основним завданням яких зростання рухової активності, збереження та



зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості підростаючого покоління.

У процесі фізичного виховання підростаючого покоління вирішуються найрізноманітніші питання, зокрема виховуються морально–вольові якості особистості; з'являється необхідність у повсякденних систематичних заняттях фізичними вправами. Також слід відмітити, що в процесі фізичного виховання формуються життєво важливі рухові дії, і при цьому, вміння виконувати їх в різних умовах; розвиваються фізичні якості, які необхідні для майбутньої професійної діяльності та захисті Батьківщини. Але через те, що не вистачає часу, який мав би бути за планом відведений на фізичне виховання, позитивно вирішити ці питання лише тільки зусиллями однієї школи неможливо.

Як відомо, організовані форми фізичного виховання, які передбачені шкільним планом, становлять в середньому 32% від добової необхідності підлітка, тоді як спонтанні побутові рухи теж не багато, 18% - 20%. І тому використання різноманітних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний, позашкільний та вільний час може заповнити цю недостачу рухової активності підростаючого покоління.

Підвищити рівень рухової активності дітей та підлітків допоможуть також самостійні заняття фізичними вправами в позашкільний час, зокрема виконання ранкової гігієнічної гімнастики, заняття в різних секціях та гуртках, видами фізичних вправ використовуючи рекреаційні умови, де проживають діти, зокрема сільської місцевості. Звідси визначається одне з основних завдань педагогів, батьків – залучення підростаючого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Для оцінки відношення учнів різних вікових груп до здійснення позашкільних форм фізичного виховання нами було здійснено анкетування школярів Новозбур'ївської школи. У анкетуванні прийняли участь 144 учнів, серед яких молодші школярі віком 8-10 років у кількості 38 осіб (20 хлопчиків та 18 дівчаток), учні середніх класів віком 11-14 років у

кількості 54 особи (28 хлопців та 26 дівчат) та учні старшої школи 15-17 років у кількості 52 особи (26 юнаків та 26 дівчат).

При здійсненні порівняльної якісної характеристики на питання анкети різних вікових груп слід виділити наступне.

Більшість кількість учнів оцінюють стан свого здоров'я як нормальним, а також вважають, що уроки фізичної культури (таких відповідей більше) мають середній вплив на стан їх здоров'я.

У трьох вікових групах переважна більшість дітей вважають, що у їхніх сім'ях багато часу приділяють виконанню фізичних вправ, а також достатня рухова активність, і серед відповідей можемо зробити заключення, що у родинах піклуються про своє здоров'я.

Більшість школярів різних вікових груп відповіли, що уроків фізичної культури недостатньо для зміцнення здоров'я, тобто слід використовувати різні позашкільні форми фізичного виховання.

Учні початкових класів відмітили у своїх анкетах достатньо часу витрачають більше часу на заняття фізичними вправами, тоді як у відносно дітей старших класів подібна тенденція вже спостерігається. Також діти цього вікового періоду у своїй більшості займаються ранковою гімнастикою, відвідують спортивні гуртки. Досить багато учнів трьох вікових періодів вважають, що багато часу витрачають на використання індивідуальним формам занять фізичними вправами.

Значна більшість дітей початкових класів та середнього шкільного віку рекомендували б учителю ще більше приділяти уваги на уроках фізичної культури застосовувати рухливим та спортивним іграм. А у групі старшокласників більш пріоритетними на уроках фізичної культури вважаються спортивні ігри, застосування силової підготовки (юнаки) та танцювальних елементів (дівчата).

Серед різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що застосовується у позашкільний час більшість учнів всіх трьох вікових груп відповіли, що допомагають батькам по господарству та на городі, дещо

менше туристичні походи, відвідування спортивних секцій (особливо діти молодшого шкільного віку, підлітки), плавання та їзда на велосипеді (учні середніх класів), а також спортивні ігри чи зайняття вправи з легкої атлетики (особливо діти молодшого шкільного віку, підлітки).

Значна більшість учнів, зокрема молодшого вікового періоду, так і відносно старших вікових періодів розуміють, що систематичні заняття фізичними вправа на уроках фізичної культури та у позашкільний час чи заняття спортом можуть стати противагою шкідливим звичкам. Хоча частина учнів, особливо серед старшокласників відповідали, що ці два явища фізичну культуру та спорт, з одного боку та шкідливі звички, з іншого боку, можна поєднувати.

Педагогічний колектив Новозбур'ївської загальноосвітньої школи Голопристанського району разом із представниками сільської ради постійно намагається урізноманітнювати форми фізкультурно-оздоровчої роботи, врахувати індивідуальні особливості та інтереси школярів. Проводяться внутрішньо-шкільні та загально-сільські змагання з футболу, волейболу, баскетболу, туризму та спортивного орієнтування «Піратський квест», легкої атлетики та легкоатлетичних естафет. Щоб переконати учнів та дорослого населення села у доцільності занять з фізичної культури, організуємо змагання з волейболу між збірними командами вчителів школи та командами школярів, дорослого населення села.

До загально-шкільного плану навчально-виховної роботи Новозбур'ївської школи введено фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, фізкультхвилинки, різноманітні ігри та змагання.

У роботі з фізичного виховання сім'я та школа повинні бути односторонніми. Батьки та вчителі разом з місцевим самоврядуванням систематично організують та заохочують заняття фізичною культурою.

Систематично кожного року сільською радою, школою та батьками в рамках святкування «Дня села!» на території сільського стадіону та рекреаційно-оздоровчої території поблизу села, Дніпровського лиману,

Хуторів Таврії, проводяться різноманітні спортивно-масові заходи, серед них можна відмітити змагання різних за віком категорій населення села з волейболу, футболу, проведення спортивних свят.

По закінченню навчального року на базі рекреаційно-оздоровчих територій Голопристанського району постійно створюються дитячі літні оздоровчі табори для школярів молодших класів.

## ВИСНОВКИ

1. Фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я, загартування організму, сприянню гармонійного розвитку форм, функцій, а також фізичних можливостей людини, розвитку життєво важливих рухових навичок та вмінь. Головний принцип фізичної культури, а саме принцип оздоровчої спрямованості полягає в оптимальній організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, і так щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, а також зміцненню їх здоров'я.

2. Фізкультурно-оздоровча робота в умовах сільської школи повинна окрім занять фізичною культурою на уроках, проводитися у вигляді фізкультхвилинок на інших уроках, у позакласний та у позашкільний час.

До основних форм позашкільної роботи з фізичного виховання зі школярами можна віднести самостійні індивідуальні заняття фізичними вправами, функціонування позашкільних навчально-виховних закладів, зокрема створення гуртків, секції, дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Значну роль у здійсненні позашкільного фізичного виховання відіграє власна сім'я школяра. Величезну роль у позашкільному фізичному вихованні необхідно відводиться дитячим оздоровчим літнім таборам.

3. В результаті проведення анкетування встановлено, що більшість учнів сільської школи оцінюють стан свого здоров'я позитивно та у своїй більшості вважають, що уроки фізичної культури здійснюють середній вплив на стан їх здоров'я. Серед всіх вікових груп школярів більшість дітей вважають, що у їх сім'ях достатньо багато часу приділяють заняттям фізичними вправами та різного роду руховою активністю, а також піклуванню про своє здоров'я.

Учні початкових класів більше часу витрачають на заняття фізичними вправами, на відміну від учнів відносно старших класів. Порівняно більша їх частина, займається ранковою гімнастикою, а разом з учнями середніх

та старших у своїй більшості відвідують спортивні секції і гуртки. Значна кількість учнів різних класів досить багато часу витрачають на здійснення індивідуальних занять фізичними вправами.

Серед різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у рамках позашкільного фізичного виховання у всіх вікових групах школярів слід віднести допомогу батькам по господарству чи на городі, дещо менше віддають перевагу туристичним походам, відвідуванню спортивних секцій (тут більше відповідей спостерігалося у групах дітей молодшого шкільного віку та підлітків), плавання чи їзда на велосипеді (більшість серед групи підлітків), а також спортивні ігри чи заняття різними видами легкої атлетики (більшість відповідей су групі дітей молодшого шкільного віку та серед юнацтва).

4. Фізичне виховання школярів села Нова Збур'ївка здійснюється не лише на уроках фізичної культури, а у позакласний та позашкільний час. Систематично кожного року сільською радою, школою та батьками в рамках святкування «Дня села!» на території сільського стадіону та рекреаційно-оздоровчої території поблизу села і Дніпровського лиману проводяться різноманітні спортивно-масові заходи, серед них можна відмітити змагання різних за віком категорій населення села з волейболу, футболу, проведення спортивних свят, пішохідних та велосипедних походів тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів. / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Бережна Т. Здоров'язбереження - чийх рук справа? / Тетяна Бережна. // Управління освітою. - 2011. - квітень. (№ 7). - С. 14-17.
3. Бобрицька В. Критерії та рівні готовності майбутніх учителів до формування здорового способу життя. / В. Бобрицька. // Рідна школа. - 2009. - № 1. - С. 52-56.
4. Бондар Т. С. Методологічні аспекти процесу формування та збереження здоров'я дітей і молоді. / Т.С.Бондар. // Фізичне виховання в школі. - 2011. - № 6. - С. 5-9.
5. Ванджура В.Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі. – Тернопіль: Горлиця, 2008. – 120 с.
6. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. // Фізична культура в школі. / Б.Ф.Ведмеденко. - 2004. - №3. – С.12-14. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/pdf/15/n3-12vedmedenko2004.pdf>
7. Вплив валеологічних знань і вмій на якісні показники фізичної культури молодших школярів – Режим доступу: [https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00295337\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00295337_0.html) ( текст з екрану)
8. Голяка С.К. Формування валеологічної освіти учнів на уроках фізичної культури / С.К.Голяка, С.С.Возний // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. - Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» : зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 3К1 (70)16. - С.346-349.
9. Голяка С.К. Відношення учнів сільської школи до фізкультурно-оздоровчої діяльності / С.К.Голяка, І.Г.Глухов, О.Садовніченко // Матер.

наук.-практ. конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту» - Херсон, 2018. – С.97-102.

10. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи /Л.О. Демінська //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моног. /за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 10. – С. 90 – 92.  
Режим доступу: [www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/PP200902.pdf](http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-02/PP200902.pdf)

11. Дубогай О. Моніторинг оздоровчо-виховного процесу у молодших школярів // Тези допов. 4 Міжнар. наук. конф. „Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації і спортивної медицини та реабілітації”. / О.Дубогай, І.Очагегуєва. – К., 2000. – 365 с.

12. Дубогай О. М. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. М. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ" : Вид. П. Галіцина, 2006. – 128 с.

13. Жуков О. Ф. Індивідуалізація фізической підготовки школьників 14-17 лет на основе учета особенностей телосложения / О. Ф. Жуков, С. П. Левушкин // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6. – С. 18-23.

14. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізично-оздоровчої роботи. / Л.Журкіна. // Шкільний світ. Здоров'я та фізична культура. - № 30, 2006. – С.12-15.

15. Закон України “Про позашкільну освіту” [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>.

16. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей та підлітків. Навчально-методичний посібник – Режим доступу: [https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/posibnyky/navchalnyi/2.\\_%D0%9](https://umo.edu.ua/images/content/depozitar/posibnyky/navchalnyi/2._%D0%9)



[A%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BD\\_I%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86i%D0%B9%D0%BD%D0%BE.pdf](#)

17. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. / Т.Ю.Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

18. Кубай І.І. Веселий час змагань // Позакласний час. - 2006. - №11-12. – С.19-21.

19. Кузьменко В. Ю. Здоровий спосіб життя і рухова активність старших підлітків // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості. Зб. наук. праць. - Київ, 2001. - С. 140-146.

20. Лесків А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі гри та естафети на місцевості для учнів молодшого шкільного віку. / А.Д.Лесків, А.Б.Дзюбановський. – Тернопіль: СМП «АСТОН», 2000. – 107 с.

21. Лисенко О. М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня / О. М. Лисенко // Фізичне виховання в школах України. – 2008. – № 3. – С. 21-23.

22. Лищенко Т.Г. Козацькому роду нема переводу / Т.Г.Лищенко. // Позакласний час. – 2008. - №10. – С.25-27.

23. Ляхов А. Жодного дня без фізкультури та спорту. / А.Ляхов. //Шкільний світ. Здоров'я та фізична культура. - № 10, 2006. – С.21-23.

24. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории. / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

26. Меркотан С. Дослідження рівня сформованості фізкультурно-оздоровчих знань в учнів сільської місцевості / С.Меркотан // Магістерські студії - 2020. – С.

27. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 124 с.

28. Носко М. О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог

здоров'я в системі позашкільної освіти / М. О. Носко, І. М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том II. – С. 226–330 .

29. Носко М. О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М. О. Носко, І. М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том II. – С. 226–330

30. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: "МП Леся", 2013. – 160 с.

31. Основи здоров'я. Експериментальний посібник для учнів (II-й віковий рівень) / За ред. Т. Бойченко, Н. Колодій. - К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. - 124 с.

32. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури // Початкова школа./ О.Остапенко. - 2000. - №6. – 56 с.

33. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою. // Фізичне виховання в школі. / О.Остапенко. - 2002. - № 2. - С. 19 - 23.

34. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 248 с Папуша В. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 248 с

35. Позакласні форми фізичного виховання школярів. – Режим доступу: <https://www.bestreferat.ru/referat-247500.html>

36. Поташнюк І. В. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів шкіл сприяння здоров'ю / О. Д. Дубогай, І. В. Поташнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – Вип. 14. – С. 25–30.

37. Почтар О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні школярів. Навчально-методичний посібник / О. М. Почтар. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.

38. Пристинський В.М. Оптимальна руховаактивність як важлива передумоваформування знань про здоров'я та здоровий спосіб життя /В.М. Пристинський //Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. пр. наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я». – Слов'янськ: вид. центр СДПУ, 2006. – С. 129 – 132.

39. Приступа Є.О. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія теорія і практика. / Є.О.Приступа, О.О.Слімаковський, М.М.Лук'яненко. – Дрогобич: Вимір, 1999. – 449 с.

40. Резніченко Т.М. Хочеш бути здоровим – будь!.. Спортивно-масова робота в школі / Т.М.Резніченко. // Шкільний світ. – 2006. - №41. – С.22-23.

41. Семеренський В. Народні ігри та їх роль у розвитку творчої активності учнів. / В.Семеренський. // Фізичне виховання в школі. - 2000. - № 1. - С.54 - 55.

42. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека: модульный курс психологии. / В.А.Семиченко. – К: Перун, 2004. – 346 с.

43. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання. / Л.П. Сергієнко. – Харків: «ОВС» 2007. – 234 с.

44. Смирнов І.Н. Здоров'я людини як філософська проблема // Питання філософії. - 1985. - № 7. - С. 83-93.  
Режим доступу: <http://refleader.ru/jgeqasatybewbew.html>

45. Спортивні ігри. / За ред. А.В.Войнова, В.А.Титари. – Харків: Основа, 1993. – 346 с.

46. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации. / В.Староста. //Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 6. – С. 8 – 11.

47. Столітенко В.В. Фізичне виховання молодших школярів. / В.В.Столітенко, Г.В.Воробей. – К.: ІЗИН, 1997. – 234 с.
48. Суходольська Л. В. Методика виховної роботи. / Л.В.Суходольська, М.М.Фіцула. – Тернопіль: Богдан, 1998. – 234 с.
49. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М., 1990. - 325 с.
50. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. - Ч.2. – К.: Олімпійська література, 2005. – 423 с.
51. Фіцула М. М. Педагогіка. / М.М.Фіцула. – К.: Академія, 2001. – 424 с.
52. Цьось А.В. Українські народні ігри і забави. / А.В.Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 86 с.
53. Цьось А.В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. / А.В.Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
54. Шалар О.Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. / О.Г.Шалар. // Фізична культура в школі. - 2003. - №2. – С.12-14.
55. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. / Б.М.Шиян. – Львів: Світ, 1993. – 183 с.
56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б.М.Шиян. - Тернопіль: БОГДАН, 2010. – 248 с.
57. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб – форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами / В. Янковський // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. – Випуск 7. – Львів : Українські технології. – 2003. – 468 с.

## ДОДАТКИ

## Методичні рекомендації щодо проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в літньому таборі

Пропонується до розгляду методичні рекомендації проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у таборі [5].

**Мета.** Популяризація фізичної культури і спорту; пропаганда здорового способу життя, виховувати сильними, розумними; прищепити любов до Батьківщини, жінки, сім'ї.

### *Гра-зарядка*

Разом із звичайною ранковою гімнастикою в таборі можна проводять зарядку у формі гри. Такі заняття дуже цікаві для дітей, для керівника вони таять великі виховні можливості. Зарядка у формі гри успішно вирішує завдання ранкової гігієнічної гімнастики; крім того чергуючись із звичайною зарядкою, ігрова зарядка підтримує до останньої постійний інтерес.

**Зміст ігор.** Ігрова зарядка, як і звичайна, проводиться вранці. На неї також відводиться 12-15 хвилин. Під час кожного заняття проводиться комплекс ігор. Ці ігри спеціально підібрані і розташовані в певному порядку. Таких ігор в кожному комплексі чотири або п'ять.

*Завдання першої гри комплексу* — організувати увагу тих, хто займається і небагато розігріти організм. Подальші ігри будуються за типом гонок або естафет. У гонках гравець залишається на місці, а той або інший предмет передається уздовж колони або шеренги від одного учасника до іншого. У естафетах же гравець в ході змагання просувається з предметом в руках, а потім передає його іншому учасникові. Часто зустрічаються змішані варіанти, коли предмет передають від гравця до гравця, а потім черговий гравець біжить з ним, щоб потім знову передати товаришам по команді. Ігри в зарядці є, як правило, змішаними естафетами-гонками і пов'язані з передачею предметів, бігом, стрибками, метанням, подоланням перешкод.

Кожна гра включає ряд вправ. За своїм характером ці вправи або розвивають м'язи рук і ніг, або включають в роботу основні м'язові групи тулуба. У ігри також входять вправи, що сприяють розвитку швидкості, спритності, уваги.

Нижче описується декілька комплексів таких ігор. Ігри-естафети для зарядки можна придумати і самим. Але при складанні ігор необхідно враховувати поступове збільшення навантаження на організм і вимоги, що пред'являються до побудови комплексів ранкової гімнастики.

*Організація і проведення гри-зарядки.* Гра-зарядка проводиться в таборі вранці, через два дні на третій і чергується з ранковою гімнастикою. Звичайно, можна дещо і відійти від цієї послідовності, проте не слід проводити ігрову зарядку дуже часто або зовсім підмінити нею заняття гімнастичними вправами. Це було б невірно перш за все тому, що діти повинні засвоїти певний запас гімнастичних вправ для самостійних занять вдома, в умовах міста. Ігрова ж зарядка - це така форма, яка може проводитися лише з колективом тих, то займаються в умовах табору. Ігрова зарядка організовується з дітьми середнього і старшого віку, тобто з хлопчиками і дівчатками 10-12 і 13-14 років. Заняття проходять у кожному загоні у формі змагань між декількома командами. Якщо загін змішаний за складом, то в кожену команду входять і хлопчики і дівчатка. Істотної різниці в змісті ігор для дітей вказаних двох вікових груп робити не слід.

Для проведення ігор придатний будь-який рівний майданчик шириною 12-15 м і завдовжки 25-30 м, яка повинна відповідати елементарним гігієнічним вимогам (*не мати сміття, сторонніх предметів, бути чистою, незапорошеною*). Краще всього, якщо це буде вирівняний трав'яний майданчик (поляна, футбольне поле, лужок).

Інвентар для ігор нескладний, і його завжди можна знайти в таборі. Це м'ячі, прапорці, гімнастичні палиці, городки тощо. Потрібно поклопотатися, щоб інвентар перед початком занять знаходився у місць занять.

Гру-зарядку проводить керівник фізичного виховання. Оскільки вона організовується в загонах у визначених і заздалегідь встановлених днів, керівник має можливість проводити заняття по черзі з декількома загонами. В цьому випадку ранкову гімнастику з іншими загонами проводять загонні вожаті. Вожатий, загін якого займається грою-зарядкою, зобов'язаний бути присутнім на занятті, допомагати керівникові в суддівстві, стежити за дисципліною. Придбавши певну навичку, вожатий сам надалі може проводити гру-зарядку зі своїм загonom.

За одну табірну зміну (26 днів) комплекси ігор слід один раз відновити. У таборі санаторного типу (40 днів) можна провести за зміну три-чотири різні комплекси. Ігри-естафети, що входять в комплекс, можна поступово ускладнювати в ході занять.

Не слід приступати до проведення гри-зарядки в загонах без попереднього розучування. По-перше, вранці не вистачить часу для розучування і проведення всього комплексу, по-друге, діти без тренування робитимуть багато помилок, тобто неправильно виконувати вправи. Можна відбити у дітей інтерес до гри-зарядки, а у керівника бажання її проводити. Краще всього зібрати дітей загону на одне з фізкультурних занять, розповісти їм про майбутню гру-зарядку, про її правила, розучити з ними окремі ігри і підкреслити ті чи інші неточності у виконанні вправ команді нараховуватимуться штрафні окуляри. Тільки після такого невеликого тренування можна призначити в загоні гру-зарядку.

Кожен комплекс ігор, що проводиться вранці, повинен займати не більше 12-15 хвилин, кожна гра – 2-4 хвилини, а інтервали між окремими іграми під час занять - не більше 1 хвилини. Повторювати ігри на прохання дітей не слід.

Заняття проходять таким чином. Після сигналу сурми «Підйом!» діти вибігають на майданчик і будуються в колони по ланках, де кожна ланка - команда, а ланковий - капітан команди. Ланкові стають в колонах першими. Для того, щоб команди перед початком зарядки швидко і точно



займали свої місця на майданчику, слід для кожної з них заздалегідь відвести певне місце. Для цього краще всього увіткнути на майданчику три або чотири прапорці в трьох-чотири кроках один від одного. Тоді, прибігши на майданчик, перші номери встають перед своїми прапорцями, а решта дітей шикуються за своїми капітанами. Ці контрольні прапорці залишаються на місці протягом всього заняття.

Перед початком занять можна нагадати дітям, що вони повинні точно виконувати всі вправи, що входять в ігри, і що успіх в більшості з них досягається узгодженістю дій всієї команди. Оскільки якісна сторона багатьох вправ в естафетах-гонках залежить від дотримання дистанції між гравцями в колонах, за цим необхідно постійно стежити. До такого контролю потрібно перш за все привчати самих дітей.

Дисципліна в командах під час змагань значною мірою впливає на результат ігор. Здоровий спортивний азарт не повинен граничити з порушенням дисципліни і грубістю під час занять. Недисципліновані вчинки окремих дітей слід присікати, позбавляючи команду певної кількості очок (за розсудом керівника). Це збільшує відповідальність кожного гравця за свої дії перед колективом.

Закінчувати заняття потрібно організовано. Можна дати команду «На місці, кроком, марш!» Добре, якщо діти покидають майданчик з улюбленою загоновою піснею.

Облік результатів і суддівство ігор. Перед початком кожної гри команди мають по 20 очок. Їх завдання до кінця гри зберегти по можливості найбільше число очок. Підрахунок краще всього вести таким чином. Та команда, яка першою закінчила естафету і не порушила правил гри, зберігає 20 очок. Кожна команда, що закінчує естафету пізніше, отримує відповідно на 2 очки менше, тобто 18, 16 або 14 очок (*залежно від числа ланок-команд в загоні*).

Якщо ланка (*команда*), виконуючи окремі вправи в естафетах і гонках, порушила правила гри, то у нього обчислюється одне очко. Якщо

порушень під час гри декілька, то така ж кількість очок обчислюється з 20, 18 або 16 залежно від того, наскільки швидко команда закінчила гру.

Таким чином, після проведення кожної гри легко підрахувати, скільки очок зуміла зберегти та або інша команда. Після закінчення комплексу ігор підраховується загальна кількість очок, набрана кожною командою. Виграє ланку (*команда*), що зберегла більшу кількість очок. Якщо систематично складати очки, що набирають командами в процесі ігор, то до кінця табірної зміни стане ясно, яка ланка зуміла випередити решту команд і добитися кращих результатів.

Контроль за правильним виконанням вправ в іграх здійснює суддя. Одному керівникові фізичної культури за цим стежити важко. На допомогу приходять вожатий, педагог. Суддею може бути і кожна дитина, виділена керівником ігор. Часто це буває хлопчик або дівчинка, звільнені лікарем в даний день від зарядки.

Проте (*при регулярному проведенні, ігри-зарядки*) можна мати і постійних суддів з числа старших дітей табору. Перед початком ігор вони допомагають керівникові розставити прапорці, принести до місця занять інвентар. Після гри-зарядки ці діти самостійно (*під контролем вожатого або керівника фізкультури*) проробляють комплекс гімнастичних вправ.

Судді, прикріплені до команд, уважно стежать за ходом гри в цій команді, фіксують і підраховують число допущених помилок (*неточних прийомів виконання вправ*). Свої зауваження в кінці кожної гри три судді повідомляють керівникові (головному судді), який робить відповідні відмітки в блокноті. Блокнот, олівець і свисток — необхідна приналежність керівника ігор.

Відпустивши загін на ранковий туалет, керівник фізичної культури або вожатий підраховують кількість очок, набраних командами у результаті занять. Результати ігор вивішуються в заздалегідь обумовленому місці. Можна влаштувати наочний підрахунок кількості очок. Для цього на великому листі фанери або картону малюють гору, на вершині якої —

прапор з цифрою, наприклад 1000 м. Кожна ланка зображена у вигляді альпініста з цифрою на рюкзаку (*номер ланки або загону, якщо змагаються загони*). Після кожного заняття альпіністи, що підіймаються в гору, переміщаються на певну відстань від підніжжя гори ближче до вершини. Їх переставляє керівник залежно від того, скільки очок набрала та або інша команда. Звичайно, попереду інших, ближче до вершини, знаходитиметься та команда, яка на заняттях втрачає менше, а зберігає більше окулярів, чим останні. До кінця табірної зміни вона має шанси зійти на вершину і отримати нагороду, наприклад солодкий пиріг, приготований табірним кухарем. Цей приз можна заснувати до початку гри.

Нижче приводимо опис трьох зразкових комплексів ігор.

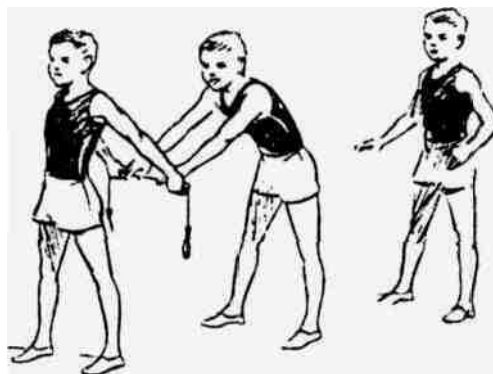
### **Передача скакалок над головою**

**Початкове положення.** Команди шикуються в колони поодиночі лицем до керівника. Дистанція між гравцями в колонах довжина витягнутих рук.

**Виконання.** Керівник подає одну за іншою стройові команди (*з інтервалами 2-3 секунди*) або називає вправи. Наприклад: «Праворуч!», «Довкруги!», «Руки до плечей!», «Сісти!», «Встати!» «Крок вперед!» тощо.

Всі гравці виконують вправи в тому випадку, якщо керівник перед кожною командою вимовляє слово «загін». У решті випадків команда гравцями не виконується, гравці не повинні робити ніяких рухів.

За кожну помилку команда позбавляється одного очка, віднімання із загальної суми очок, яку має кожна команда перед грою. Гра триває декілька (2—4) хвилин.



*Початкове положення.* Команди шикуються в колони поодинці. Відстань між гравцями — один крок. Перші гравці в колонах складають скакалку навпіл і беруть її руками за обидва кінці.

*Виконання.* За сигналом судді, перші номери піднімають скакалку над головою і потім протягують її назад так, щоб прямі руки з скакалкою опинилися ззаду. Після цього скакалку перехоплює другий гравець і передає її таким же чином далі. Останній номер в колоні, отримавши скакалку, спрямовується з нею вперед, встає першим в колоні і знову передає скакалку назад вказаним способом.

Гра закінчується, коли капітан команди знову повернеться в початок колони. Можливі помилки: скакалка впала на землю; гравець не протягнув скакалку назад, а підняв її лише над головою, після чого, скакалку прийняв наступний.

### **Гонка м'яча навколо колони**

*Початкове положення.* Гравці залишаються в колонах поодинці і розмикаються на відстань 1 м. Ноги на ширині плечей. Перед першим номером кожної команди лежить м'яч (волейбольний або баскетбольний).

*Виконання.* За загальним сигналом перші номери команд беруть в руки м'яч. Повертаючи тулуб праворуч і не відриваючи ступень ніг від землі, вони передають м'яч управо наступному гравцеві. Ті передають далі. Коли м'яч опиниться біля останнього гравця, він посилає його вперед, але ліворуч по колоні; при цьому попереду гравці, що стоять, приймають м'яч, повертаючись ліворуч. Перший номер, отримавши м'яч, знову передає його

назад з правого боку, і так до тих пір, поки м'яч тричі не обійде колону і не повернеться до капітана команди. Помилкою вважається падіння м'яча на землю, а також положення, при якому гравець, передаючи м'яч, відірвав ступні ніг від землі.

### **Естафета з обручем**

*Початкове положення.* Гравці в колонах стоять один за одним на відстані витягнутих рук. У капітанів команд в руках дитячий обруч діаметром 40-50 см.

*Виконання.* За сигналом керівника починається змагання між командами. Гравець кладе обруч на землю, встає в нього ногами, а потім, сівши і узявши обруч руками, протягує його вгору. Коли весь тулуб пройде крізь обруч і руки опиняться вгорі, обруч переходить до другого гравця команди, який проробляє ту ж вправу тощо.

Останній номер, отримавши обруч, котить його вперед і, опинившись на чолі колони, пролізає в обруч способом, описаним вище. Обруч знову передається по колоні назад.

Гра закінчується, коли капітан команди знову займе місце на чолі колони і підніме обруч над головою. Суддя стежить за тим, щоб всі гравці по черзі пролізали крізь обруч і щоб гравець, що опинився останнім, біг вперед не з обручем в руках, а котив його по землі. За ці порушення обчислюються очки.

### **Парна естафета з бігом**

*Початкове положення.* Гравці в командах розподіляються по парах. Перша пара стає спиною один до одного і зчіплює руку в ліктях ззаду.

*Виконання.* Після початку гри перші пари в командах, не розчіплюючи рук, спрямовуються вперед до прапорців, увіткнених в землю в 15 м перед колонами. Вони оббігають прапорці і таким же чином (*боком по руху*) повертаються до своїх команд. Наступна пара вибігає вперед після того, коли пара, що повернулася, перетнула лінію старту.

Щоб під час бігу гравцям в парах було легко погоджувати свій рухи, рекомендується просуватися вперед кроком «галоп».

Виграє команда, гравці якої раніше інших закінчили перебігання і в ході гри не розчіпляли рук.

### **Заборонений рух**

*Початкове положення.* Команди шикуються в своєму розпорядженні колонами, обличчям до керівника. Дистанція між гравцями в колонах — довжина витягнутих рук.

*Виконання.* Керівник під рахунок проробляє нескладні рухи, пов'язані з роботою рук, ніг, тулубу тощо. Діти повторюють всі рухи, окрім одного або двох, які виконувати забороняється, наприклад: коли керівник поставить руки за голову, учасники гри не повинні повторювати цього руху. Замість цього вони повинні швидко сісти; якщо керівник зробить нахил вперед — всім потрібно встати по стійці «Струнко».

В ході гри, яка триває не більше 2—3 хвилин, керівник умисне кілька разів повторює заборонені рухи.

За кожне порушення у команди обчислюється одне очко. При первинному освоєнні гри краще вводити лише один заборонений рух.

### **Комбінована гонка м'яча**

*Початкове положення.* Гравці стоять в колонах на відстані одного метра один від одного. Інтервали між колонами 2—3 м. Капітани команд мають в руках по волейбольному м'ячу.

*Виконання.* За сигналом керівника капітани, що стоять попереду, передають м'яч назад за головою. Його (*з рук у руки*) приймають по черзі всі знаходяться позаду.

Гравець, що стоїть в кінці колони, отримавши м'яч, голосно вимовляє «Є!» і повертається докола. Всі гравці роблять те ж саме і одночасно широко розставляють ноги.

Гравець з м'ячем прокатує останній під ногами тих, що всіх грають в інший кінець колони. Капітан команди, отримавши м'яч, також дає сигнал

словом «Є!» і, обернувшись довкола, знову починає передачу м'яча назад за головою.

Таким чином, впродовж всієї гри учасники в командах залишаються на своїх місцях, роблячи лише поворот довкола на місці. Гра закінчується, коли м'яч зробить три повні пробіги з одного кінця колони в іншій і знову опиниться біля капітана. В ході змагань гравець, що упустив м'яч або упустив його за межі «коридору», створеного ногами дітей, повинен сам підібрати м'яч, повернутися на своє місце і продовжувати гру.

Під час гри не можна передавати м'яч через одного або двох гравців. За порушення цього правила (*також як і згаданого вище*) команда втрачає одне очко.

Виграє команда, яка раніше інших закінчила гонку і зробила менше порушень.

### **Естафета з палицею**

*Початкове положення.* Команди стоять колонами. Відстань між гравцями — довжина витягнутих рук. Перед першими гравцями в колонах лежить гімнастична палиця довжиною в 1 м.

*Виконання.* За сигналом керівника гравець бере палицю за обидва кінці і переступає через неї ногами. Після цього палиця повинна опинитися в прямих руках ззаду. Не можна відпускати кінців палиці або упускати її на землю. Після цього палицю приймає другий номер в колоні і передає її таким же чином далі. Останній гравець в колоні, отримавши палицю, біжить з нею вперед, по черзі огинаючи «змійкою» всіх гравців, що стоять попереду. Опинившись на чолі колони, він знову передає палицю назад, перелізши через неї ногами тощо.

Перемагає команда, капітан якої першим виявиться на своєму первинному місці і яка отримає менше зауважень за порушення правил.

### **Естафета з м'ячем**

*Початкове положення.* Гравці стоять в колонах один за одним. Перед першими номерами проведена межа (*або стоять прапорці*). У 10—12 м

перед колонами біля прапорців (або в невеликих обкреслених кругах) лежить поодиноці волейбольний або баскетбольний м'яч.

*Виконання.* За командою керівника «Увага, марш!» перші номери спрямовуються вперед. Вони добігають до м'яча, беруть його в руки і кидають можливо точніше другим номерам своїх команд. Ті ловлять м'яч і таким же кидком повертають його назад. Перші номери, які зловили м'яч, ставлять його на колишнє місце і біжать до своїх команд. Вони торкаються долоні гравця, що стоїть другим, і встають в кінці колони. Після цього другі номери добігають до м'яча і обмінюються кидками з третіми номерами. Гра продовжується таким же чином далі і закінчується, коли капітани знову повернуться на своє місце в початок колони, а м'ячі знаходитимуться там, де лежали перед початком гри.

Виграє команда, що зробила це першою. Приймаючи м'яч, гравцям не дозволяється виходити за межу. Кожна така помилка, рівна штрафному очку, може вплинути на результат змагання.

### **Комбінована передача палиці**

*Початкове положення.* Команди шикуються в своєму розпорядженні колонами. Відстань між гравцями — довжина витягнутих рук. Перед капітанами команд лежить по одній гімнастичній палиці довжиною 1 м.

*Виконання.* За сигналом судді капітан, узявши палицю за обидва кінці, піднімає її над головою і потім, не відпускаючи кінців палиці, протягує її назад так, щоб прямі руки опинилися з палицею позаду. Після цього палицю приймає наступний гравець і передає її таким же чином далі.

Останній номер в колоні, отримавши палицю, спрямовується вперед, огинаючи «змійкою» попереду дітей своєї команди, що стоять, які відсовуються на крок назад після того, як той, що оббігає опинився попереду.

Гравець, що прибіг вперед, знову передає палицю назад, але іншим способом: переступаючи через неї ногами. Решта гравців проробляє те ж саме. Третій номер, опинившись попереду, продовжує передачу палиці



назад, протягуючи її за головою, і т.і. Таким чином, способи передачі палиці чергуються. При цьому не можна відпускати кінців палиці, за що команди отримують штрафні очки. Виграє команда, що закінчила гру першою допустила менше порушень.

### **Естафета з камінчиками**

*Початкове положення.* Команди знаходяться в колонах. Відстань між учасниками 1 м. Ноги на ширині плечей. У перших номерів в жмені п'ять камінчиків величиною з невеликий горіх.

*Виконання.* За загальним сигналом починається передача камінчиків. Їх передають від першого гравця до останнього. При цьому кожен учасник гри повертає тулуб праворуч (*не відриваючи ступень від землі*) і вкладає камінчики в руки тому, що стоїть позаду. Останній гравець біжить з камінчиками вперед і, вставши на чолі колони, продовжує передачу камінчиків, але з поворотом корпусу ліворуч.

Якщо камінчики впали на землю, їх потрібно підняти і продовжувати змагання. За це команда, втрачає одне очко, так само як і за порушення правила, пов'язаного з відривом ступень від землі під час поворотів.

Виграє команда, що закінчила естафету раніше і що зробила менше порушень.

### **Метання м'ячів в щит**

*Початкове положення.* Гравці стоять в щільних колонах. У п'яти кроках перед колонами увіткнено в землю по одному фанерному щиту (50 x 50 см). У перших гравців в колонах по три набивні (малих) м'ячі. Другі номери стоять біля щитів.

*Виконання.* За сигналом судді гравці кидають м'ячі один за іншим, прагнучи потрапити в щит. За кожне попадання нараховується одне очко. Другі номери, підбравши м'ячі біля щитів, біжать в початок колони, після чого також беруть участь в змаганні, кидають м'ячі. Їх підбирають треті номери, що вибігають до щитів, і так далі. Діти, що закінчили кидати встають в кінець колони.

Гра закінчується, коли всі гравці взяли участь в змаганні. При визначенні переможця час, витрачений на гру, не враховується.

Перемагає команда, що набрала більше балів.

### **Естафета з палицями і стрибками**

*Початкове положення.* Гравці шикуються в своєму розпорядженні колонами на відстані одного кроку один від одного. Перед командами на однаковій відстані (10-12 м) ставлять прапорці. Їх можна замінити будь-якими іншими предметами. Перші номери в колонах тримають в руках гімнастичну палицю завдовжки 90-100 см.

*Виконання.* За командою «Увага, марш!» гравець з палицею спрямовується вперед, огинаючи прапорець і, підбігши до своєї колони, протягує один з кінців палиці другому номеру.

Потім обидва гравці, опустивши палицю вниз, проносять її в кінець колони під ногами всіх гравців. Ті уважно стежать за просуванням палиці і підстрибують в той момент, коли вона виявляється під ногами.

Перший номер залишається в кінці колони, а другий гравець біжить з палицею до прапорця і, повернувшись назад, також проносить палицю (*разом з третім номером*) під ногами всіх гравців тощо.

Гра закінчується, коли всі учасники команди виконають вправу і палиця знову буде в руках у капітана команди. Якщо гравці відпускають кінці палиці при проносі її під ногами або упускають палицю на землю, за кожне таке порушення нараховується штрафне очко.

Перемагає команда, що закінчила естафету першою і допустила менше порушень.