

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Організація занять у фізичному вихованні займає важливе місце в теорії фізичного виховання, тому, що успішне вирішення завдань фізичного виховання у значній мірі залежить від того як буде організовано навчальний процес. Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, в різних умовах та з різною спрямованістю.

Знання основ організації занять необхідні фахівцям з фізичного виховання та спорту, які власне і проводять їх.

Кожне окреме заняття має свій зміст і форму.

Специфічним змістом занять у фізичному вихованні являється актива, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

Формою заняття є відносно стійкі об'єднання елементів його змісту: способи взаємодії вчителя (викладача, тренера) та учнів (осіб з якими проводяться заняття), тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, послідовність їх виконання, регламентація відпочинку, відносини між особами, що займаються, у процесі виконання вправ та інше.

Розглянемо основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Однією з найважливіших закономірностей побудови будь-якої форми організації занять є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань: – організація осіб, що займаються; – підготовка організму осіб, що займаються до майбутньої роботи; – вирішення основних завдань заняття; – підготовка до переключення на іншу діяльність і організоване завершення роботи.

Урочні форми організації занять. У системі занять фізичними вправами присутні різноманітні організаційні форми. При цьому не всі з них рівнозначні за важливістю. До основних відносяться відносно великі форми занять, які створюють необхідні умови для ефективного навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, і підтримання тренуваності. Такими являються перш за все урочні форми. Практичною і основною урочною формою занять є урок. Найважливіші переваги уроку як форми організації занять: в уроці створюються найкращі умови для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань; урок є найбільш ефективною формою систематичних занять як у фізичному вихованні, так і спорті та прикладній фізичній підготовці; в межах загальнообов'язкових навчальних курсів з фізичного виховання урок є найбільш уніфікованим, що зумовлено наявністю єдиних програм, однорідністю континенту, що займається, стабільністю розкладу, лімітом часу заняття, постійним числом занять у тижневому циклі і та інше. В умовах фізкультурного руху на добровільних

засадах заняття урочного типу більш варіативні. Вони змінюються в залежності від змісту і спрямованості, а також у залежності від різних змінних обставин. Цим пояснюється своєрідність форм урочних занять. Але для всіх них характерні такі основні ознаки уроку: – керівна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію і проведення; – стабільність розкладу занять (що забезпечує їх систематичність та правильне чергування роботи та відпочинку); – постійний склад осіб, що займаються, який до того ж як правило однорідний за віком, статтю, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості; – відповідність навчального матеріалу програмі та особливостям контингенту; – можливість широкого застосування різноманітних методів навчання і тренування, виховання і організації, контролю і управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану учнів, а також застосування різноманітних засобів фізичного виховання.

Позаурочні (неурочні) заняття доповнюють урок як основну форму занять фізичними вправами. Серед неурочних форм розповсюдженні: ранкова гімнастика, гімнастика до занять в школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і інші. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультхвилинка, паузи, прогулянки). Неурочні форми відіграють 14 допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання і доповнюють уроки. Але інколи вони набувають самостійне значення і повністю забезпечують фізкультурні потреби окремих контингентів населення. Неурочні форми занять є достатньо варіативним, а тому більш доступними для широких мас. Їх застосовують окремі особи у вигляді індивідуальних самостійних занять, а також групи різної чисельності. Для неурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність осіб, що займаються. Часто неурочні форми характеризуються відносно змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки і т. п.), але вимагають особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності, вдосконалення в спортивних досягненнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання / М. П. Козленко, Є.С. Вільчковський, С.Ф. Цвек. – К. : Вища школа, 1984. обмеженим.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.