

Довгопол М.В., Довгопол Н.М., Кузьомко Л.М.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

## "КОЗАЦЬКЕ ЗАВЗЯТТЯ" – ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ПОЗАУРОЧНОЇ ФОРМИ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛІ

**Анотація.** У статті розглядається проблема поєднання фізичного виховання з патріотичним вихованням у позаурочній шкільній роботі.

**Ключові слова:** "козацьке завзяття", фізичне виховання, патріотичне виховання, змагання, здоров'я.

**Анотация.** Довгопол М.В., Довгопол Н.М., Кузьомко Л.М. "Козацкое удалство" – средство популяризации внеурочной формы работы физического воспитания в школе. В статье рассматривается проблема сочетания физического воспитания с патриотическим во внеурочной школьной работе.

**Ключевые слова:** "козацкое удалство", физическое воспитание, патриотическое воспитание, соревнования, здоровье.

**Annotation.** Dvugopol M.V., Dvugopol.N.M., Kusjomko L.M., "Kozatskoe a daring person" is a mean of popularization of upbringing during form of work of physical education at school. The article deals with the combination of the physical education with the patriotic upbringing during work at school.

**Key words:** Cossack persistence, physical upbringing, patriotic upbringing, contest, health.

**Постановка проблеми.** Останнім часом не може не хвилювати стан здоров'я дітей, зумовлений несприятливим навколишнім середовищем, погіршенням санітарно-гігієнічних умов навчання, поширенням шкідливих звичок серед учнівської молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України серед дитячого населення за останнє десятиріччя в 1,5-3 рази зросла частота хронічних захворювань, які призводять до інвалідності. Серед першокласників тільки 5-9 відсотків практично здорових дітей. Кількість хронічно хворих збільшується за роки навчання в 2,5 рази. Відомо, що здоров'я дорослої людини формується з дитинства і значною мірою залежить від способу життя, обсягу рухової активності відповідно до її психофізичних особливостей. Аналіз свідчить, що більшість дітей і підлітків має значні відхилення в стані здоров'я і незадовільну фізичну підготовку якраз у наслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72% навчального часу) і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадженні комп'ютерних технологій у повсякденний побут [4].

Для загальноосвітніх шкіл є проблематичним успішне вирішення завдань фізичної підготовки за рахунок всього двох уроків на тиждень. А якщо врахувати, що не в усіх школах умови проведення уроку відповідають вимогам та санітарним нормам (відсутність спортивних залів, спортмайданчиків, достатньої кількості спортінвентарю), а кількість учнів у більшості класів перевищує цифру 30, та ще й учні за станом здоров'я мають різні медичні групи, то виникає проблема додаткових занять які повинні активізувати рухову діяльність дітей [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ефективним напрямком, спрямованим на поліпшення здоров'я дітей, є проведення різних форм позакласної роботи. Сьогодні постійно модернізується система фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Для цього Міністерством освіти і науки України було підготовлено низку нормативних документів: доопрацьований Державний стандарт початкової освіти галузі "Здоров'я і фізична культура", розроблено Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України, затверджені умови проведення фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів України "Козацький гарт" [1]. Цей документ розроблено для активізації позаурочної і позашкільної роботи з фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. "Козацький гарт" став дієвим важелем у формуванні здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я, виховання учнів на традиціях українського народу. Цей комплекс поєднує патріотичне виховання молоді з фізичним на основі принципу гармонійного розвитку особистості. Тому забезпечення виховання, починаючи з самого раннього віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил є одним з найважливіших завдань суспільства.

Патріотичне виховання є невід'ємною складовою фізичного виховання. А фізичне виховання та культура – це рідна сестра медицини, діючий засіб оздоровлення, шлях до довголіття, до високої продуктивної праці.

Однією із форм реалізації завдань комплексу "Козацький гарт" у загальноосвітніх навчальних закладах та з метою підготовки учнів до виконання визначних випробувань є участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах [2, 5]. Одним із таких змагань є "Козацьке завзяття".

Козацька система виховання передбачає:

- а) всебічне патріотичне самовиховання української молоді;
- б) розвиток моральних, духовних якостей української молоді;
- в) виховання молоді та свідомих відповідальних і повноцінних громадян за допомогою виховних методів;
- г) плекання серед молоді традицій своїх предків, розуміння їхньої історії, культури, ідей [5].

Масові змагання – це перш за все гра. Вони стають по-справжньому привабливими, коли в них поєднуються історична інформація, відповідна атрибутика, веселощі, яскраві фарби, музика. Вони досягають мети, коли відповідають принципу доступності та максимально охоплюють контингент учасників, коли запропоновані фізичні навантаження відповідають рівню функціональних можливостей і стану здоров'я всіх учасників, а також санітарно-гігієнічним нормам та вимогам безпеки [3, 7].

**Формування цілей статті.** Дана стаття ставить ціль виявити найбільш впливові форми організації фізичного виховання в позакласній роботі шкіл для покращення стану здоров'я та рухової активності дітей в поєднанні з патріотичним вихованням.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** З досвіду роботи пропонується матеріал, зібраний за декілька років проведення козацьких свят у ЗОШ №16 м. Чернігова.

Мета проведення свята "Козацьке завзяття" – це перш за все популяризація фізичної культури та спорту, здорового способу життя, виховання в учнів інтересу до історії розвитку свого народу, бажання бути гідним синами України, прагнення стати сильними, здоровими, розумними, виховувати бажання засвоїти кращі риси своєї нації.

На свято запрошували гостей-козаків (у м. Чернігові більше 20 козацьких формувань), співака-гусяря Василя Нечепу, бандуристів, учнів музичних шкіл.

На початку всі Козацьке застави (команди) на чолі з отаманом (учасники всіх класів школи) шикуються на спортмайданчику. Кожна застава має свій реєстр з назвою застави (команди), емблемою, девізом, переліком козаків, які отримали дозвіл лікаря на участь у змаганнях та протокол змагань.

На початку слово надається гостеві свята – козаку, який розповідає про історію козацтва та відновлення козацького руху.

Після цього отамани проголосивши з заставою свій девіз звітують головному судді про готовність до участі у змаганнях. Кожна застава отримує пакет з завданням, в якому визначено, з якого етапу розпочинати змагання і в якій послідовності проводити етапи.

У програмі свята поряд зі спортивними проводяться й історико-пізнавальні змагання.

1. Музичний етап – виконати (проспівати) козацьку пісню (домашня заготовка); відповісти на запитання з народного фольклору (питання готуються завчасно, для кожної команди окремо, можна з варіантами відповідей).

2. Історичний етап – назвати прізвища видатних козаків, розповісти про те, чим вони прославилися (завдання дається в залежності від віку учасників). Можна проводити у вигляді вікторини.

3. Життя та побут козаків – дати назву речам (одежа, побутові речі, козацька зброя, та інші речі, які зображені на картинках), розповісти, де вони використовуються.)

4. Розкодування шифровок: з набору окремих слів зібрати речення, девіз, тощо.

Наприклад: Оселедець – своєрідний чуб, за яким розпізнавали козака, або Кунтуш – верхній козацький одяг, одягали поверх жупана, або Корогва (хоругва) – бойовий прапор у військах козацтва. На всіх цих етапах для виконання завдання відводиться контрольний час.

**Спортивні змагання:** Підтягування з вису (враховується на виконання контрольний час).

1. Віджимання (так само, як і у підтягуванні).

2. Метання списа в ціль. Зараховується кількість попадань. У цьому виді беруть участь всі учасники застави. Кожному дається одна спроба.

3. Переправа полоненого через умовну річку, ширина якої обумовлюється в залежності від віку учасників. Для цього треба перекинути кінець мотузки з петлею на інший бік "річки", де

знаходиться один з козаків, який за допомогою карабіну чіпляє до мотузки "полонянина" (мішок з набивними м'ячами, і таке ін.), подає команду для переправи. Гравці перетягують мішок з "полонянином" і знову перекидають мотузку через річку. Застава повинна перетягнути 2-3 мішки, не заходячи у воду. Якщо мотузка не перелітає через "річку", її кидають доти, доки не перекинуть на інший "берег".

4. Естафета: "Транспортування пораненого". Двоє учасників беруться за руки так, щоб утворився "стілець" – лівою рукою обхоплюють зап'ясток правої руки, правою обхоплюють зап'ясток лівої руки другого учасника. "Поранений" сідає на "стілець", тримаючись руками за плечі учасників, які утворили цей "стілець". По команді трійка починає рухатися у заданому напрямку, долаючи перешкоди – умовні рівчаки, умовні дерева (кегли, набивні м'ячі, тощо), добігає до визначеної відмітки і повертається у зворотному напрямку, де на неї чекає наступна трійка гравців застави. В естафеті беруть участь не менше 9 учасників. (Визначається час проходження естафети всіма гравцями).

5. Смуга перешкод проводиться у спортивному залі. Перешкоди розташовуються по периметру. У цьому етапі бере участь вся застава. Відлік часу починається з моменту старту першого учасника, закінчується тоді, коли останній з учасників перетне лінію фінішу. Перед початком обов'язково пояснюються всі завдання.

**I перешкода: "Взяття висоти"**. Гімнастична лавка з гачками чіпляється за одну із рейок (висота варіаційна). Перший учасник пересувається по лаві у повному присіді, тримаючись руками за лаву (або підтягується у положенні лежачи на лаві), дійшовши до кінця лави, учасник переходить на сусідню гімнастичну стінку і опускається вниз без допомоги ніг (зістрибувати забороняється). Як тільки один учасник долає перешкоду, стартує наступний.

**II перешкода: "Подолання чагарнику"**. Треба пройти лабіринт з прив'язаних зверху вниз по чергово по діагоналі мотузок (вниз – на різній висоті). Для кріплення мотузок використовується гімнастична стіна з одного боку і натягнуті мотузки вгору і вниз між стійками для стрибків у висоту.

**III перешкода: "Через прірву"**. Пролізти під колодою від позначки до позначки, тримаючись за колоду руками та ногами (висота колоди найнижча, під колодою обов'язково покласти гімнастичні мати).

**IV перешкода: "Тунель"**. Учасник проходить тунель, пролазячи в кожний обруч (обручі підвішані на різній висоті, на відстані 1 м один від одного, мотузками до довгої мотузки, натягнутої по ширині залу).

**V перешкода: "Не замочивши ноги"**. Пройти, спираючись на руки, по брусах.

**VI перешкода: "Проповзти непоміченим"**. Учасник проповзає під бар'єрами, розташованими один перед одним на відстані 50-80 см, висотою 1 м, намагаючись не зачіпати маленьких дзвоників, прив'язаних нитками до кожного з бар'єрів на різній висоті. За кожний зачеплений дзвоник додається 3-5 с. штрафу до основного часу.

**VII перешкода: "Штурмування фортеці"**. Учасник залазить та злазить по мотузковій драбині, підвішеній за гачки під стелею якомога вище. За кожну неподолану сходинку додається 3 сек. штрафу.

**VIII перешкода: "Через болото"**. Учасник стрибає по намальованих крейдою купинах до лінії фінішу. Якщо гравець оступився, за це також додається штрафний час.

1. Для старшокласників окремо проводяться змагання "Силачі":

а) жим гирі (2-3 учасника від команди); б) перетягування канату (з трьох спроб).

2. Гра "На сторожі під час сутінок".

Двоє гравців стоять напроти один одного з зав'язаними очима на відстані 1 м, руки внизу. Гравці іншої команди повинні пройти між ними непоміченими. Перші намагаються затримати "лазутчиків".

Очки нараховуються тій команді, яка ловить "лазутчиків". Зараховується кількість спійманих гравців.

Після останнього етапу змагань протокол здається суддівській комісії. Найбільша сума очок (максимально кількість очок визначається по кількості команд) надається команді з найменшим часом та з найбільшою кількістю набраних балів (див. протокол).

Поки судді підраховують очки та підводять підсумки, учасники змагань дивляться концерт, підготовлений іншими учнями (від кожного класу по 1 концертному номеру). Звучать українські народні пісні, Козацьке пісні у виконанні не тільки учнів школи, а й бандуристів муз. шкіл.

Для підведення підсумку застави шикуються на лінійку. Підсумки проголошує старший козак або директор школи.

За зайняті I місця (по групах класів) застави нагороджуються почесними грамотами, також їм присвоюється звання Почесного козака та вручається нагорода – сувенірна козацька булава.

По закінченню урочистостей козачки з кожного класу пригощають усіх бажаючих справжнім козацьким кулішем, звареному у величезному казані на подвір'ї школи чи у шкільній їдальні з пшона та сала.

Такі свята проводяться один раз на рік (бажано у вихідний день) напередодні козацького свята, перед Покровом (14 жовтня).

Змагання проводяться одночасно на всіх етапах. До суддівства залучаються вчителі школи, які не мають класного керівництва, батьки, старшокласники.

Найбільше зі спортивних етапів дітям подобаються такі, як смуга перешкод, переправа "полоненого", метання списа, тобто все, що проводиться в ігровій формі. Навіть старшокласники, які намагаються якнайкраще показати себе на силових вправах, з задоволенням, навіть з захопленням проходять смугу перешкод та інші етапи.

До етапів, пов'язаних з історією козацтва, діти готуються завчасно. Читають історичну літературу, вивчають побут козаків, самостійно шукають і знаходять інформацію, якої нема у підручниках. Розучують пісні, знайомлячись з народним фольклором. Все це дає змогу дітям відчувати себе впевнено під час змагань.

Особливо подобається дітям заключна частина, коли можна скуштувати справжнього козацького куліша і доторкнутися до цивільного життя своїх пращурів.

Для того, щоб дітям було цікаво, таке козацьке свято повинно стати традиційним у навчальному закладі. Звісно, підготовка такого заходу потребує багато зусиль дітей, вчителів, батьків, адміністрації закладу.

Але той піднесений емоційний стан дітей, заряд бадьорості, впевненості у собі, бажання стати ще здоровішими, сильнішими, спритнішими, кмітливішими – коштує тієї проведеної клопітливої праці.

### Протокол

змагань "Козацьке завзяття" застави \_\_\_\_\_ класу, отаман застави \_\_\_\_\_

Емблема	Девіз	Пісня	Історія	Життя та побут	Розкодування шифру	Жим гири	Метання				Підтяг.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі	Смуга перешкод		Сума очок	Місце		
							разів	очок	попадань	очок			разів	очок			разів	очок
кількість балів																		

Гол. суддя змагань: \_\_\_\_\_  
підпис

Судді змагань: \_\_\_\_\_  
підпис

\_\_\_\_\_ підпис

**Висновки.** Проведення змагань "Козацьке завзяття" – є на даний час найбільш дієвою і цікавою для дітей формою позакласної роботи з фізичного виховання, в якій діти проявляють свої кращі морально-вольові і фізичні якості, отримують заряд енергії і хорошого настрою. Учні бачать, щоб стати такими ж, як запорожські козаки, хлопчикам необхідно систематично займатись фізичними вправами, загартовуватись, вчити і пізнавати історію своєї країни. "Козацьке завзяття" є також складовою частиною фізкультурно-оздоровчого комплексу "Козацький гарт".

**Перспективними є дослідження** впливу народних ігор та розваг на моральний дух підростаючого покоління.

### **Література**

1. Книга вчителя фізкультури. Збірник нормативних актів і законів про фізичну культуру. – К.: Початкова школа. – 2006. – 560 с.
2. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загально-освітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
3. Демчишин А. А. Рухливі ігри. – К.: Радянська школа, 1985. – 150 с.
4. Сердюк А.М. Проблеми із збереженням здоров'я дітей // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №4. – С.6.
5. Яворницький Д. І. Історія запоріжських козаків. К.: Наукова думка, 1990. – 364 с.
6. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації // Освіта України. – № 60-61, від 14 серпня 2006 р.
7. Кобилянський В. Спортивні та оздоровчі заходи в школі // Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 30-31.

*Надійшла до редакції 16.03.2007 р.*