

аналізу їх динаміки, організувати співпрацю з батьками, надавши їм інформацію про стан здоров'я дитини та шляхи його покращання, розробити комплекси вправ коригуючої гімнастики для їх застосування в режимі дня. Лише комплексний підхід до вирішення проблеми сприятиме профілактиці захворювань хребта, а отже, і покращанню здоров'я дітей.

Література

1. Константинов В.Е. Шарниры жизни: Лечение заболеваний позвоночника и суставов. – К.: Юниверс, 1999. – 208 с.
2. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – Ленинград: Медицина, 1988. – 146 с.
3. Профілактика і корекція постави і ступень у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Методичні рекомендації для вихователів учителів і батьків / Укл. Ю.О.Короп, Т.В.Галимзянова, М.С.Норик. – К.: ІЗМН, 1997. – 40 с.
4. Справочник по детской лечебной физкультуре // Под ред. М.И.Фонарева. – Ленинград: Медицина, 1983. – 324 с.

Annotation

The research opens problems of introduction of gymnastics for correction of infringements of bearing in modern system of physical training. The package approach of the decision of the given problem is offered.

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ 5-9 РОКІВ.

БУБЕЛА О.Ю.

Львівський державний інститут фізичної культури

Домашні завдання — важлива форма самостійної роботи учнів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги і керівництва вчителя. Навчити учнів самостійно займатися фізичними вправами — одне з головних завдань вчителя фізичного виховання. Практичний досвід підтвердив головне призначення домашніх завдань зміцнення здоров'я учнів, збереження та формування правильної постави, підвищення рівня їхнього фізичного розвитку і набуття ними багатого рухового досвіду. Вчителю фізичної культури слід пам'ятати, що без допомоги домашніх завдань не може бути розв'язана проблема виховання в учнів потреби до систематичних занять фізичними вправами. Перший крок у цьому напрямі — зацікавленість учня. Педагогу необхідно так організувати роботу, щоб домашні завдання виконувались не за примусом, а за бажанням учня і з певною мірою зацікавленості. Зрозуміло, що це — довготривалий процес. Першочерговим тут є підведення учня до розуміння того, що виконання ним

фізичних вправ удома значно прискорює оволодіння важливими уміннями й навичками, робить його фізично сильнішим, загартованішим, впевненим у собі та у своїх можливостях. Не менш важливим є розробка щоденника самоконтролю, який за своїм змістом і структурою був зрозумілий дітям і зацікавлював їх до самостійного його ведення.

Задачі дослідження:

1. Розробити комп'ютерну програму для вдосконалення методики домашніх завдань у дітей 5-9 років.
2. Розробити щоденник самоконтролю домашніх занять для дітей 5-9 років.
3. Проаналізувати вплив розробленого щоденника самоконтролю на розвиток фізичних якостей.

Дослідження проводилось у три етапи. I - етап розробка комп'ютерної програми та створення бази даних вправ для щоденника самоконтролю. II - впровадження щоденника самоконтролю. III- етап аналіз впливу розробленої методики домашніх занять на розвиток фізичних якостей та стан постави у дітей 5-9 років.

Для отримання індивідуальних домашніх завдань за допомогою розробленої нами комп'ютерної діагностичної програми, відомості кожного учня закладаються в медичний блок із визначенням показника фізичного розвитку за такими параметрами: маса, зріст, вага, життєва ємність легенів (ЖЄЛ), екскурсія. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками виконання державних тестів і нормативів на силу, гнучкість, спритність. Стан постави та силова витривалість яка потрібна для збереження правильної постави визначалась за тестами Г.О. Горяна.

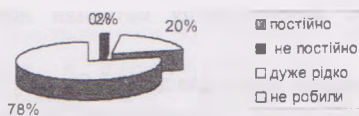
Розроблений нами щоденник самоконтролю складається з чотирьох сторінок (рис1). На першій сторінці розміщено місце для фотокартки, прізвище та ім'я учня, основні закони сили і здоров'я та емблема. Друга сторінка містить інформацію про функціональний стан, розвиток фізичних якостей та стан постави даного віку дитини. Поряд з показниками "норми"(середньостатистичні показники згідно літературних джерел) вносять показники тестування даного учня. Третья і четверта сторінка – домашні завдання на 6 місяців із дозуванням для кожної вправи.

На підставі аналізу медичного блоку, розвитку фізичних якостей та стану постави, комп'ютер, видає учневі індивідуальні домашні завдання для виконання протягом дня терміном на 6 місяців з рекомендованим навантаженням. Виконуючи вправи – учень робить відмітку хрестиком: зеленим – недовиконання, синім – виконання, червоним – перевиконання.

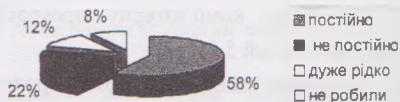
В експерименті прийняло участь 50 дітей 5- 9 років, які займаються оздоровчою гімнастикою на базі ЛДФК при кафедрі гімнастики.

Нами проведено опитування батьків, на рахунок систематичності виконання дітьми домашніх завдань.

Результати опитування батьків
(систематичність виконання
домашніх завдань до
експерименту)



Результати опитування батьків
(систематичність виконання
домашніх завдань після
експерименту)



Аналіз діаграм свідчить, що активність дітей до виконання самостійних домашніх завдань, після введення щоденника, збільшилась на 70%.

Повторне тестування показників розвитку фізичних якостей та стану постави в кінці експерименту демонструє значний приріст усіх показників, а саме: сила покращилась на 44%, гнучкість на 43%, спритність на 21%, витривалість на 32%, постава у 12% дітей.

Показники приросту фізичних якостей та покращення постави



Висновки:

1. Використання комп'ютерних технологій дозволяє вдосконалити методику домашніх завдань у дітей 5-9 років.
2. Розроблена структура щоденника виконання домашніх завдань, збільшує зацікавленість дітей до самостійних домашніх занять.
3. Запропонований щоденник самоконтролю та методика домашніх занять покращує розвиток фізичних якостей та сприяє формуванню правильної постави.

Література

1. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання—здоров'я нації". -К, 1998.

2. Глазырина Л.Д., Овсянkin В.А. Методика фізического воститання дeтeй в дошкoльнoм вoзрaстe. — М., Влaдoс, 1999.
3. Дубoгaй А.Д. Стрyктyрa мoтивaцioннoх yстaнoвoк к зaнятям фізическими yпрaжнeннями y шкoльникoв млaдших клaсsoв / Соцiальнo-філoсoфськiє и мeтoдическiє аспeктy мaсsoвoї фізическoї кyльтyрy и спoртa. — Хмeльницький, 1990. — С. 35—Ж
4. Мoрфoфyнкцioнaльнe сoзрeвaннe oснoвних фізioлoгических систeм oргaнiзмa дeтeй дoшкoльнoгo вoзрaстa ! Пoд рeд. М. В. Aнтрoпoвoї, М. М. Кoльцoвoї. — Мoсквa: Пeдaгoгiкa, 1983. — 160 с.
5. Гoр'янa Г.О. Якщo бoлiть спинa // Стaрт. 1988. №12. С. 10—15. Гoр'янa Г.О. Як рoзвaнтaжити хрeбeт // Стaрт. 1989. №1. С. 25—31. Гoр'янa Г.О. Щoб рoзвaнтaжити хрeбeт // Стaрт. 1989. №2. С. 17—26.

Annotation

Home exercises are one of the basic forms of pupils independent work. The main appointment of home exercises – make pupil's health stronger, keep and form right posture, increase the level of physical development and obtain rich movement experience.

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЇ

РОМАН ПЕТРИНА, ІРИНА АБЛІКОВА

Львівський державний інститут фізичної культури

Хореографія у Львові має вже свою історію та традиції. Сучасна і єдина у Львові хореографічна школа була заснована з 1946р. Вона була сформована на основі танцювальної студії при театрі опери та балету. Впродовж свого багатолітнього існування хореографічна школа постачала кадри для театру. Хореографічна підготовка дає змогу створити значну рухову базу, формує у тих, що займаються пластику, гнучкість, відчуття ритму та гармонії. Одночасно хореографія може бути дієвим засобом формування правильної постави.

Досить часто траплялися випадки, коли серед прийнятих до школи здібних дітей, зустрічалися такі, у тілобудові яких спостерігалися небажані відхилення - асиметрія лопаток, прогин у поперековому відділі хребта, а також Х - подібні та О - подібні ноги, плоскостопість.

З метою покращення вказаних порушень нами підбиралися вправи використання яких сприяє удосконаленню рухових функцій, необхідних для занять хореографією.

Постава в анатомічному аспекті розглядається у трьох площинах, що