

a brand of science: its subject - matter, basic definitions, aims, tasks and methods.

ПІДГОТОВЛЕННІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ВАЛЕОЛОГІЇ З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

ІГОР ЧОРНОБАЙ

Львівський державний інститут фізичної культури

Фізична культура, рухова активність - одна з основних складових здорового способу життя. Вчитель валеології, зокрема у початкових класах, повинен володіти знаннями й вміннями, основами методики викладання фізичної культури молодшим школярам; знати їх фізіологічні особливості; впроваджувати елементи здорового способу життя на власному прикладі, через особисту валеологічну культуру.

У 1997 році ми провели дослідження з метою визначення знань, вмінь, а також, діяльності вчителів валеології та охорони життя і здоров'я (ОЖІЗ) початкових класів у галузі фізичної культури. В результаті проведених анкетувань 65-ти вчителів Львівської, Тернопільської областей і міста Києва, ми отримали наступні дані.

Серед опитаних нами вчителів усі жінки, з вищою, або середньою спеціальною освітою. Основна спеціальність, майже у всіх, вчитель початкових класів. 32% особи молодого віку; 51% - зрілого і 14% жінок літнього віку.

Самостійно фізичними вправами займається 43% опитаних вчителів; загартовується 28%; ранкову зарядку виконує 22%; самостійні тренування - 18%; відвідує спортивний клуб, гурток 6%; не займається фізичними вправами 50% і мають надмірну вагу 25% (за росто-ваговим показником).

25% опитаних вказали, що не знайомі з програмою предмету "фізична культура"; 60% - з санітарно-гігієнічними правилами для шкіл N1186; майже 80% з санітарно-гігієнічними правилами для спортивних споруд; 82% не знайомі з Державними тестами фізичної підготовленості населення України. 52% вчителів вірно вказали місце, яке зайняла команда України на Олімпіаді в Атланті; також 57% вказали коли відбудеться наступна Олімпіада.

Навчалися на курсах підвищення кваліфікації вчителів початкових класів 52% опитаних, вчителів валеології - 4%. Лише 18% вчителів вказали, що на курсах підвищення кваліфікації їм дали достатні знання з фізичної культури учнів молодших класів. Самовдосконалюються з питань фізичної культури молодших школярів 34% опитаних; 12% вказали, що для викладання валеології, ОЖІЗ їм не потрібні знання з цих питань; 16% опитаних вчителів вказали напрямок, коло питань з фізичної культури молодших школярів, що цікавить їх у роботі.

Тільки 12% опитаних були на семінарах з питань фізичної культури учнів початкової школи, та й то на одному - двох 57% вчителів валеології у початкових класах вказали, що учень початкової школи повинен щоденно перебувати на свіжому повітрі, займатися фізичними вправами 4 години і менше.

Правильно назвали показники частоти пульсу для віку 8-9 років 22% опитаних; частоти дихання 23%; артеріального тиску 38%. 62% вчителів валеології не знайомі з засобами, методами фізичної культури, які розвивають серцево-судинну, дихальну системи. 34% опитаних вказали психологічні, духовні якості, які розвиваються у дітей через фізичне виховання. 41% не вказали фізичних вправ, які використовувалися ними для покращення розумової діяльності дітей.

На питання: "... напишіть які Ви знаєте фізичні якості людини?", гнучкість назвали 48% опитаних; спритність - 52%; силу - 28%; швидкість - 16%; витривалість - 6%. На питання:» Які фізичні якості найкраще розвиваються у

молодшому шкільному віці? «,- вчителі відмітили: гнучкість - 40%; спритність - 21%; швидкість - 13%; сила - 4%.

Вказали, що володіють методикою розвитку швидкості 35% вчителів валеології. Відмітили, що швидкість розвивають у відновленому стані, а не на фоні втоми, 25% опитаних, короткотривалими вправами - 10,8%, виконуючи знайомі вправи - 35%.

Не назвали вправ на гнучкість 61% опитаних. Неправильно відмітили у якій методичній послідовності розвивається спритність 63%.

Написали ефективні вправи для формування правильної постави 17% опитаних вчителів; стопи - 12%; дихання - 19%.

Фізкультхвилинки проводять 80% вчителів; рухливі перерви - 50%; години здоров'я - 37%; дають домашні завдання дітям з елементами фізичної культури 32% опитаних.

За програмою давали матеріал про рухову активність дітей у вихідні дні 19% вчителів; у дні релігійних, народних свят - 15%; на канікулах - 48%.

Не знають, які найефективніші методи навчання з фізичної культури у віці молодших школярів 70% вчителів валеології.

На уроках валеології, ОЖІЗ за програмою були такі теми:

- правила поведінки в залі, на майданчику, під час купання - 75%;
- руховий режим школяра - 82%;
- ранкова гімнастика - 79%;
- правила гартування повітрям, водою, сонцем - 82%;
- харчування і фізкультурні заняття - 62%;
- гігієнічні правила занять фізичними вправами - 62%;
- вплив фізичних вправ на формування постави, стопи - 52%;
- вплив фізичних вправ на підвищення розумової й фізичної працездатності - 50%;
- дихання під час ходьби, бігу, лещатарства - 50%;
- перша допомога при травмах - 65%.

60% уроків були теоретичними і 40% практичними.

В 50% випадків на уроках діти не навчалися способам і методам оцінки свого фізичного стану, фізичного розвитку.

65% вчителів відповіли, що їх учні знають, яка у них вага; свій зріст - 63%; частота дихання - 15%; швидкісні здібності - 12%; спритність - 14%; гнучкість - 12%.

Навчали учнів виконувати ранкову зарядку 80% вчителів валеології, дихальні вправи - 58% вчителів; вправи для очей - 74%. Ознайомлювали учнів з ритмічною гімнастикою - 35% опитаних; з вправами йогів не ознайомлювали.

Навчали дітей правильному диханню - 62% вчителів валеології; мобілізуючому диханню - 9%; заспокійливому - 32%.

Навчали учнів виконувати гартувальні процедури - 27%; 23% опитаних ознайомлювали дітей з системою оздоровлення Порфирія Іванова.

70% вчителів валеології вказали, що не знають, чи вміють їх учні гартуватися холодною водою. 11% вказали, що їх учні не вміють гартуватися холодною водою; 62% опитаних не знають скільки дітей з класу загартовується і якими способами.

Навчали дітей українським народним іграм 79% опитаних; танцям - 55%; забавам - 62%; пісням - 69%; українським оздоровчим традиціям за народним християнським календарем - 55% вчителів.

Навчали дітей на уроках валеології, ОЖІЗ правилам безпеки, знанням плавання, пірнання 26% вчителів; їзди на велосипедах - 29%; їзди на ковзанах - 35%; їзди на лижах - 30%.

52% опитаних відзначили, що повідомляли батьків про рівень фізичної підготовленості учнів; радили індивідуально дітям (або їх батькам) як фізично вдосконалюватися 49% вчителів валеології.

На питання, хто повинен вести паспорти здоров'я учнів, опитані вчителі відповіли таким чином: медики школи - 43%; класні керівники і батьки - 18%; вчитель фізичної культури -

20%; вчитель валеології, ОЖІЗ - 9%; спеціально підготовлений валеолог - 14%; щоденник здоров'я повинен вести учень - 10%.

Одержані дані дають підстави для наступних висновків:

1. Значна частина вчителів валеології у початкових класах має низький рівень особистої фізичної культури. Половина опитаних вчителів не займаються фізичними вправами, ще більше не загартовуються; четверта частина має зайву вагу. Дві треті частини опитаних вчителів не цікавлять питання фізичної культури молодших школярів; вчителі не здобувають достатніх знань з цієї освітньої галузі на заняттях з підвищення кваліфікації, самостійної підготовки.

2. Переважна більшість опитаних вчителів не знайома з санітарно-гігієнічними правилами для спортивних споруд, для шкіл; з Державними тестами фізичної підготовленості населення України.

3. Переважна більшість опитаних не знає які фізичні вправи добре розвивають серцево-судинну, дихальну системи; які психічні якості розвиваються в процесі занять фізичними вправами. 4/5 опитаних вчителів не знають ефективних вправ для формування правильної постави, стопи, дихання;

4. 70% вчителів не знають які методи навчання з фізичної культури найефективніші в молодшому шкільному віці. Більшість не знає рухових якостей людини, а також, які з них добре розвиваються у молодших школярів; не володіють методикою їх розвитку.

5. У валеологічному навчанні переважають теоретичні уроки. Більше 30% вчителів не проводили уроків на теми: харчування і фізкультурні заняття; гігієнічні правила занять фізичними вправами; вплив фізичних вправ на формування постави, стопи; на підвищення розумової й фізичної працездатності; дихання під час ходьби, бігу, лещатарства; перша допомога при травмах.

6. 80% опитаних вчителів не дають навчального матеріалу про рухову активність дітей у вихідні дні, дні народних, релігійних свят. 60% вчителів не дають домашніх завдань з

елементами фізичної культури і навчального матеріалу про рухову активність в період канікул.

7. Тільки третина вчителів навчала дітей гартувальним процедурам; правилам безпеки під час плавання, їзди на велосипеді, їзди на ковзанах.

8. Вчителі валеології у початкових класах не дали одностайних відповідей на питання хто повинен вести паспорти здоров'я учнів. Найбільше опитаних (43%) вважає, що паспорти здоров'я повинні вести медпрацівники школи; на половину менша кількість віддає перевагу вчителям фізичної культури, класним керівникам, валеологам.

9. Переважна більшість вчителів початкових класів має низький рівень фахової підготовки з питань фізичної культури молодших школярів, що ускладнює валеологічне навчання і виховання учнів початкової школи.

The report deals with the aspects of professional efficiency of teachers of valeology of primary school concerning physical training of junior pupils. The conclusions about its low level were arrived of.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ МАТЕМАТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ВАСИЛЬ МАТВІЇВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Важливою складовою професійної та загальної культури фахівця галузі фізичної культури і спорту є математична культура. Система математичної підготовки фахівця включає загальноосвітню школу, середню спеціальну та вищу спеціальну школу, підвищення кваліфікації фахівців-