

почуття, як фактора особистого становлення, ніж організація таких занять за державною програмою.

Література:

1. Домашенко А., Стефанишин В., Козібродський С. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту "Молода спортивна наука України", вип. 7, т. 2, Львів, 2003, С. 189-192.
2. Легко Б., Мандрик М. Диференціація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць Волинського Державного Університету.- Луцьк, 2002.- Т.1.- с. 229-232.
3. Овчаренко Т.Г., Гнітецька Т.В. Шляхи інтенсифікації професійної підготовки майбутніх спеціалістів у ВУЗі. // Волинський державний інститут ім. Л.Українки. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали першої республіканської конференції.- Луцьк. Надстир'я, 1994.- С. 27-29.
4. Психофізична підготовка студенток економічних спеціальностей засобами фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації (для студенток, викладачів).- Донецьк: Дон НТУ, 2002.- 30с.
5. Роценко В. І цікаво, і корисно [стрейчінг, степаеробіка, шейпінг, калланетика] // Фізичне виховання в школі.- 1997.- №2.- с.50-55.
6. Соусь Л. Проблемы формирования здорового образа жизни и пути их решения // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Международный научный конгресс.- Минск, 2001.- с.522.
7. Щербіна В.А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: Навчально-методичний посібник / Київський міжнародний університет цивільної авіації.- К., 1998.- 160с.

Анотація

Проблема формування здорового способу життя студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) залишається невирішеною. Перед усім впливає несприятлива екологічна ситуація, постійні стреси, нерегулярне харчування та інші фактори, які не сприяють формуванню здорового способу життя. Проведення дворазових занять на тиждень з фізичного виховання не забезпечує необхідної фізичної активності студентів, не говорячи вже про те, що заняття у ВНЗ постійно скорочують.

ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У ШКОЛІ

КОВАЛЬЧУК Н.М. САНЮК В.І.

Волинський державний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Жодне заняття з фізичної культури і спорту не можна провести без використання загальнорозвиваючих вправ. Вони є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, і загалом для гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини.

Загальнорозвиваючі вправи – це своєрідна азбука рухів. За допомогою їх формується базова координація рухів, розвиваються рухові якості, створюється фундамент для засвоєння техніки складніших вправ, прищеплюються основи естетики рухів. ЗРВ широко використовуються майже у всіх видах спорту, вони створюють основу змісту занять з дітьми і занять оздоровчої спрямованості з різним контингентом [1, 2, 5]. Отже фахівцю галузі фізичної культури та спорту необхідно володіти не тільки величезним арсеналом ЗРВ, а й використати їх за призначенням. Проте доволі часто зустрічаються і протилежні випадки, коли вчителі не надають ЗРВ належного значення.

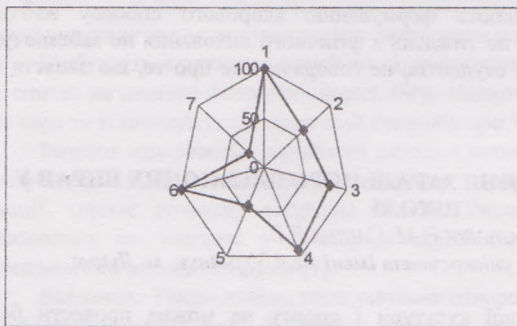
Особливої уваги заслуговує термінологія ЗРВ. В даний час у науково-методичній літературі доволі часто зустрічається спотворення та невірне вживання термінів ЗРВ [3, 4]. Вчителі шкіл теж не вважають за потрібне дотримуватися гімнастичної термінології, в результаті чого їхні вихованці не знають і не розуміють її, тому й використовують “суржик” у назві вправ.

Мета роботи – виявити особливості використання загальнорозвиваючих вправ вчителями загальноосвітніх шкіл міста Луцька.

Завдання дослідження: визначити зміст та спрямованість використання загальнорозвиваючих вправ у школі.

Результати дослідження. Результати анкетування показали, що вчителі загальноосвітніх шкіл використовують ЗРВ для вирішення різних завдань. Всі з опитаних використовують ЗРВ для вирішення фізіологічних завдань, адже ці вправи сприяють успішній підготовці скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної і нервової систем до основної роботи. Загальнорозвиваючі вправи, які використовують у підготовчій частині, за своїм характером повинні наближатися до характеру вправ основної частини. Візуальні спостереження показали, що тільки 10 % вчителів дотримуються цих вимог. У інших вчителів комплекси вправ підготовчої частини не відповідали характеру вправ основної частини.

Використання ЗРВ для вирішення різних завдань фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів зображено на рис. 1.



- 1 – формування правильної постави;
- 2 – формування рухової дії;
- 3 – розвиток фізичних якостей;
- 4 – навчання дихальних вправ,
- 5 – формування культури рухів;
- 6 – фізіологічні (підготовка організму до основної роботи)
- 7 – навчання напруженню та розслабленню м'язів

Рис. 1. Вирішення завдань уроку за допомогою загальнорозвиваючих вправ

Широко використовують ЗРВ вчителі для формування правильної постави. Хороший фізичний розвиток і повноцінне здоров'я дітей шкільного віку багато в чому залежить від правильної постави. Вона тісно пов'язана з руховою функцією і залежить від гармонійного розвитку м'язів всього тіла, тих м'язів, які утримують хребет в ортостатичному положенні, від уміння управляти положенням частин тіла в просторі (координувати діями різних частин тіла).

Розвиток рухових якостей є однією з ведучих сторін процесу фізичного вдосконалення школярів. Від рівня їх розвитку значною мірою залежить ефективність рухової діяльності учнів, здатність опановувати нові форми рухів і раціонально використовувати ЗРВ для розвитку сили, гнучкості, швидкісно-силових здібностей, спритності, враховуючи вікові особливості дітей. Не вважають за потрібне 20 % вчителів вирішувати це завдання засобами загальнорозвиваючих вправ. Більшість вчителів ЗРВ використовують для розвитку силових якостей та гнучкості. Мало уваги приділяють розвитку швидкісно-силових якостей та спритності.

Засобами ЗРВ формують і вдосконалюють рухову функцію у дітей шкільного віку 60 % вчителів. З 7 до 14 років проходить активний розвиток рухової функції дітей. Отже, одне із завдань фізичного виховання дітей шкільного віку – це створення кращих умов та підбір відповідних засобів для розвитку їх рухових здібностей. Навчати умінню оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язових напружень не вважають за потрібне 40 % вчителів. Якщо дітей навчати руховим діям і не навчити їх керувати своїми рухами, то рухові можливості будуть обмежені, рухова здатність імпровізувати рухи буде обмежена, що і спостерігається на уроках фізичної культури.

Майже всі учителі (93 %) використовують ЗРВ для постановки правильного дихання. Це в основному динамічні вправи: під час нахилу – видих, при випрямленні – вдих; при розведенні рук – вдих; при зведенні – видих. Але додаткове опитування показало, що вчителі практично не використовують вправи, які характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад, ритмічне дихання), сповільненим (дихання з паузами), прискореним (наприклад, з частотою до 100 – 150 дихальних циклів за 1 хв). Тільки в початкових класах 20 % вчителів використовують дихання, яке відрізняється підвищеною інтенсивністю вдиху, видих здійснюється поштовхом.

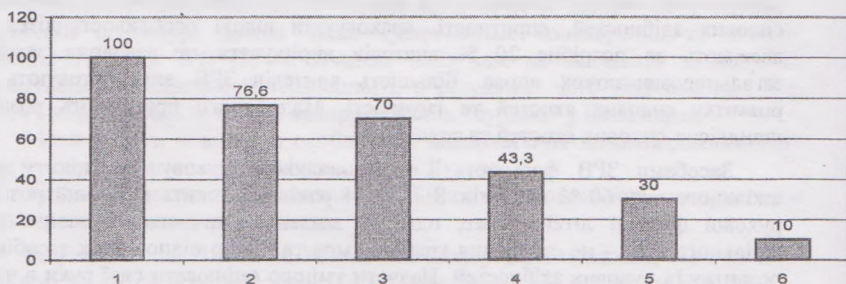
Вчителі, стаж роботи яких сягає за 25 років (23 %) використовують ЗРВ як засіб для навчання напруженню та розслабленню м'язів. Інші вважають, що цьому навчати спеціально не потрібно, розслаблення виникає саме по собі доволно після напруження.

Формують культуру рухів за допомогою ЗРВ 43 % опитаних вчителів. Спостереження показали, що вчителі жіночої статі частіше звертають увагу на правильність виконання вправи. Вони вимагають від учнів під час виконання ЗРВ хорошої постави, закінченості рухів, ритмічності; заохочують дітей, які пластично виконують ці вправи.

Вирішенню такого завдання, як формування культури рухів, найбільше уваги приділяється у початкових класах. У старших класах на цю проблему зовсім не звертають уваги. У зв'язку з цим учні старших класів ЗРВ виконують недбало, порушується структура вправи і вона втрачає своє не тільки естетичне,

а й фізіологічне значення.

Анкетування вчителів показало, що найчастіше загальнорозвиваючі вправи проводять без предмета (100 %) (рис. 2). Біля гімнастичної стінки та на ній гімнастичні вправи проводять 76,6 % вчителів, 70 % вчителів проводять вправи на гімнастичній лаві. Це ті прилади, якими найчастіше укомплектовано спортивні зали та майданчики. Вправи з гімнастичними палицями проводить 43,3 % вчителів, зі скакалкою – 30 % і з обручами – 10 %. Ніхто з опитаних не використовує для проведення ЗРВ набивних м'ячів та тренажерів. Вони пояснюють це відсутністю необхідного інвентарю.



1 – ЗРВ без предмета

4 – ЗРВ з гімнастичною палицею

2 – ЗРВ на гімнастичній стінці і біля неї

5 – ЗРВ з гімнастичною скакалкою

3 – ЗРВ на гімнастичній лаві

6 – ЗРВ з обручем

Рис. 2. Використання загальнорозвиваючих вправ у школі, %

Тільки 3,3 % вчителів проводять ЗРВ під музичний супровід. Всі опитані старшокласники виявили бажання виконувати вправи під музику. Для навчання ЗРВ 13,3 % вчителів використовують тільки показ, інші 86,7 % поєднують показ із поясненням.

Висновки:

1. Вчителі фізичної культури широко використовують загальнорозвиваючі вправи для вирішення фізіологічних завдань у підготовчій частині уроку (100 %), формування правильної постави (100 %), навчання диханню (93 %). Недостатньо використовуються ЗРВ для розвитку таких якостей, як сила, спритність, гнучкість (80 %), для формування рухової дії (60 %). Слабо використовується потенціал ЗРВ для формування культури рухів (43 %) та навчання напруженню і розслабленню м'язів (23 %).

2. Відсутність музичного супроводу під час проведення вправ та постійне використання одних і тих самих вправ сприяє зниженню зацікавленості учнів до ЗРВ. Тільки 43,3 % вчителів для активізації уваги учнів при виконанні вправ використовують різні комплексні заходи.

Література

1. Карпенко Е.Н., Бондаренко В.Ф. *Общеразвивающие и специальные упражнения в плавании // Материалы всеукр. науч.-метод. конф. "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи"*. – Донецьк: Дон ДУ, 2000. – С.75 – 76

2. *Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра спорт, 2000.*
3. *Санюк В.І., Биков Ю.А. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та строевих вправ // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. статей III наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С.18 – 21.*
4. *Харин І. План-конспект уроку гімнастики у 6 класі // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С.26.*
5. *Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с*

Annotation

In the article “ The problems of applying generally developing exercises at school “by Koval’chuk N., Sanyuk V. is being reported, that school teachers use the potential of these exercises for physical development and physical training of pupils insufficiently.

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ В ГІМНАСТИЦІ

*РОМАН РАЙТЕР, ВІТАЛІЙ КРИПЧАК, СВІТЛАНА СЕРАДЗЬКА, ЮРІЙ ХОЛЯВКО
Львівська комерційна академія*

Вступ. Формування рухових вмінь і навичок підпорядковуються певним закономірностям, їх основу складає механізм рефлекторної діяльності, детально розкритий в роботах І.І. Сеченова і П.П. Павлова. Розуміння цих механізмів істотно розширилось і уточнилось, найбільш фундаментальними в цьому відношенні працями Н.А. Берштейна [1,2].

Знання фізіологічного механізму формування довільних рухів дозволило глибоко зрозуміти процес становлення рухової навички, його фазовий характер. Виходячи з цього, в спортивній педагогіці прийнято виділити ряд відносно закінчених етапів навчання : етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого вдосконалення рухової дії. Така схема процесу навчання визначає і методика навчання на тій чи іншій фазі цього процесу, що обумовлює зміну методичних задач і засобів навчання.

Постановка завдання, мета дослідження. При навчанні складним гімнастичним вправам значення і місце окремих методичних прийомів суттєво переглядається, змінюється і схема поетапного освоєння вправ із включенням етапу теоретико-методичної підготовки [3]. Для оптимізації процесу навчання багато спеціалістів вважають ефективним засобом тренажерні пристрої [4, 5, 6].

Численні роботи вказують на доцільність навчання простому елементу, виходячи з техніки, типової для найскладнішого елемента тієї ж структурної групи.

Визначаючи послідовність і розробляючи методика навчання гімнастичних вправ, ряд авторів [4, 6] вказують на необхідність врахування впливу переносу навичка. Автори розглядають можливість позитивного переносу однакових по структурі навичок як при послідовному, так і при одночасному вивченні рухів, а також підкреслюють можливість негативного переносу навичок, яке може мати