

3. Системний та комплексний підхід до прогнозування та управління в гімнастиці.

Для прогнозування може бути використаний метод найменших квадратів.

Література

1. Славик М.І., Петренко К.Г. Управління тренувальним процесом гімнастів старших розрядів. В зб.: "Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики" ЛДФК, Львів, 1999. С.63 – 68.
2. Петров В.А., Гагин Ю.А. Механика спортивных движений. Москва: Физкультура и спорт, 1974, 232 с.
3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтенко В.А. Прогнозирование в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1986, 193 с.
4. Начинская С.В. Основы спортивной гимнастики. К.: Вища школа, 1987, 179 с.
5. Огірко І.В. Виноградський Б.А. Математичне моделювання задач спорту. ЛДФК – Львів, Комп'ютерне видання. Навчальний посібник. ЛНБ НАН України. № 3005361, 1995. 97 с.

ВЧИТЕЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ПРО ЗМІСТ ТА МЕТОДИКУ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ГІМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТЬ

Огніста К.М.

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Фізична культура є тим першим і основним видом культури, яка формує особистість. Вона тісно пов'язана з багатьма галузями людської діяльності і тому, формування здорового покоління з властивими йому біологічними та соціальними функціями є особливо важливим на сучасному етапі становлення України як суверенної держави. Іншими словами – через фізичну культуру особистості до фізичної культури покоління.

Засоби гімнастики повинні відігравати провідну роль у процесі формування основ фізичної культури і стати тим фундаментом, який закладається у молодшому шкільному віці і на якому буде формуватись відношення особистості учня до фізичної культури протягом життя. Першими кроками на цьому шляху повинні стати такі найбільш поширені форми занять гімнастикою, як ранкова гігієнічна гімнастика і гімнастика до занять.

З метою вивчення думки фахівців галузі фізичного виховання щодо змісту і організації проведення ранкової гігієнічної гімнастики та гімнастики до занять нами проведено опитування у вигляді анкетування: вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів. Зміст анкети для всіх респондентів був однаковий.

Нами проведено анкетне опитування 100 вчителів, які проживають в Тернопільській, Волинській, Рівненській, Хмельницькій, Львівській та Закарпатській областях. Серед них 58 вчителів фізичної культури, 42 вчителі

початкових класів, 62 вчителі зі стажем роботи до 10-ти років, 38 зі стажем більше 10-ти років.

Перше питання анкети стосувалось того, де потрібно виконувати учням молодших класів ранкову гігієнічну гімнастику.

Більшість опитаних (79,75%) висловились за те, щоб проводити ранкову гігієнічну гімнастику вдома. Це пов'язано з тим, що вчителі фізичної культури і початкових класів розуміють, що для проведення ранкової гігієнічної гімнастики в школі потрібні належні гігієнічні умови, так як після виконання вправ ранкової гімнастики, як і будь яких фізичних навантажень, потрібно прийняти водні процедури, що по даний час в наших школах є неможливим. Іншою умовою є те, що вправи ранкової гігієнічної гімнастики виконуються одразу після пробудження.

У другому питанні анкети запитувалось: “Чи проводиться у вашій школі гімнастика до занять?”

Більше двох третин (72,28 %) опитаних відповіли, що гімнастика до занять не проводиться. З результатів анкетування видно, що в більшості шкіл гімнастика до занять не проводиться. Це пов'язано з тим, як зазначає професор Шиян Б.М., ця форма не приносить бажаних результатів з цілого ряду причин. Серед найбільш поширених називаються такі: вправи виконуються після сніданку; у повсякденній одежі; з обмеженими можливостями проведення гімнастичних процедур, а дехто навіть вважає організацію гімнастики перед заняттями надто складною. Проте досвід багатьох шкіл свідчить, що при дотриманні всіх необхідних організаційних і методичних умов для проведення гімнастики до занять, труднощів можна уникнути. До таких умов можна віднести: а) чітке і реальне визначення завдань та глибоке розуміння значимості гімнастики до занять педагогічним колективом школи; б) особиста зацікавленість кожного учня у “зарядці”; в) погодження з батьками необхідності більш раннього приходу дітей до школи; г) уміння усіх педагогів школи виконувати гімнастику до занять, а також керувати її виконанням; д) підготовка активу учнів і місць занять на повітрі та в приміщенні.

Третє питання стосувалось того, хто повинен бути ініціатором проведення в школі гімнастики до занять.

Нами на розсуд респондентів були запропоновані наступні варіанти відповідей: вчитель фізичної культури, директор, педагогічний колектив. Більшість опитаних (88,5%) визначили, що таким ініціатором повинен бути вчитель фізичної культури, другу позицію займає педагогічний колектив (7%), третю директор (4,5%).

Опитування додатковий раз підтвердило, що вчитель фізичної культури повинен бути ініціатором тому, що він як ніхто інший володіє належною базою знань і вмінь для проведення гімнастики, добре розуміє її значення і позитивний вплив на учнів. Вчителі предметники займають другу позицію, оскільки саме вони найбільше контактують з дітьми в процесі навчання, тому мають змогу і повинні заохочувати їх до занять фізичними вправами, як основи здорового способу життя, а не обмежуватись лише викладанням свого предмету.

У четвертому питанні запитувалось: “Де повинна на Вашу думку проводитися гімнастика до занять з учнями молодших класів?”

Більшість опитаних поставили на перше місце стадіон (33,25%), потім – спортзал (30,5), клас (27%) та коридор (9,25%).

Бажано щоб гімнастика до занять проводилась на свіжому повітрі, тоді вона сприятиме загартуванню, на що вказує переважна більшість опитаних. Щодо виконання гімнастики до занять у спортзалі то ідеальним варіантом була б ситуація коли у школі є два спортивних зали. Один для дівчат чи учнів молодших класів, інший для хлопчиків чи старшокласників. Про класну кімнату мова зовсім йти не може, так як при виконанні фізичних вправ різко зростає споживання кисню і навіть провітрювання після проведення гімнастики до занять не забезпечить належного гігієнічного стану класної кімнати. Коридор так само мало пристосований для гімнастики до занять. В крайньому разі його можна використовувати для виконання вправ молодшими школярами.

П'яте питання анкети стосувалось того, у яких класах доцільно проводити учням гімнастику до занять?

Більшість опитаних (77%) відповіли, що доцільно використовувати дану форму занять у молодших класах, так як виконання вправ гімнастики до занять поряд з ранковою гігієнічною гімнастикою є тим першим кроком за допомогою якого проходить формування основ фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. З іншої сторони виконання вправ гімнастики до занять під керівництвом вчителя чи учня-старшокласника сприяє більш швидкому засвоєнню фізичних вправ які в подальшому можуть використовуватись у комплексах ранкової гігієнічної гімнастики і при самостійних заняттях.

Шосте питання стосувалось того, чи виконують (виконували б) Ваші діти ранкову гігієнічну гімнастику?

Більшість опитаних відповіло – “Ні” – 61,5 % і лише 38,5% відповіли “Так”.

І це при тому, що батьки, які працюють вчителями фізичного виховання та початкових класів повинні як ніхто інший усвідомлювати значення фізичних вправ і бути прикладом для своїх дітей та для інших сімей.

В сьомому питанні запитувалось “Чи робите Ви ранкову гігієнічну гімнастику?”

Переважна більшість опитаних (89,25%) відповіла, що вони не виконують ранкову гігієнічну гімнастику.

Таке ставлення батьків до власного здоров'я аж ніяк не може бути прикладом наслідування для дітей, особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку, які хочуть бути дорослими і стараються повторювати дії дорослих.

Перші кроки в житті дитина робить у своїй сім'ї, де поруч з нею батько і мати, які стають її першими вчителями. Виховання яке пройняте батьківською любов'ю йде до серця дитини, проникає в її душу і свідомість. Батьки є свого роду універсальними вихователями. Батьки знайомлять дитину з оточуючим світом. Навчають дитину культурі спілкування, сприяють формуванню естетичних смаків, творчому розвитку дитини. Саме батьки бачать ріст і розвиток дитини, кожну хвилину, кожний день – тому знають, що дитина потребує, що необхідно їй в даний період її розвитку. Саме в сім'ї створюються найбільш сприятливі умови для психічного, фізичного, духовного і розумового розвитку дитини. Позитивною стороною є і те, що батьки користуються у дітей

великим авторитетом. Так заняття спортом або загартування свого організму батьками є набагато сильнішим стимулом до наслідування, ніж слова, не підтвержені практикою.

В восьмому питанні з'ясувалось: “Як Ви думаєте, для чого потрібно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику?”

Більшість опитаних відповіли, що ранкову гігієнічну гімнастику потрібно виконувати з метою зміцнення і покращення власного здоров'я (43,75 %). На друге місце респонденти поставили комбінацію відповідей які визначають значення ранкової гігієнічної гімнастики у процесі формування позитивного відношення до фізичної культури, покращення здоров'я та активізації всіх систем організму (17 %). На третє місце - формування позитивного відношення до фізичної культури та покращення здоров'я (14,5 %). Інші варіанти відповідей набрали менше десяти відсотків відповідей.

Дев'яте питання анкети стосувалось того, чи дасть змогу виконання учнями молодших класів ранкової гігієнічної гімнастики покращити рівень засвоєння знань на протязі дня.

Переважна більшість опитаних (81 %) відповіли – “Так”, 10,75 % - “Ні” і 8,25 “Утрималось”.

Занепокоєння викликає відносно низький відсоток (64%) відповідей “Так” серед вчителів початкових класів. Вони як ніхто інші повинні знати про позитивний вплив ранкової гігієнічної гімнастики на розумову працездатність дитини. Причину такого становища ми вбачаємо у низькому рівні підготовки вчителів початкових класів.

В десятому питанні з'ясувалось : “Чи володієте Ви належною базою знань і вмінь для проведення ранкової гігієнічної гімнастики в молодших класах?”

Більшість опитуваних 89,75 % відповіли “Так”, і лише 10,25 % відповіли, що вони не володіють такими знаннями і вміннями.

Одинадцяте питання стосувалось того, що потрібно змінити для більш ефективного впровадження ранкової гігієнічної гімнастики в побут молодшого школяра.

Було запропоновано п'ять варіантів відповідей: а) підібрати цікаві вправи; б) виконувати вправи під музику; в) використовувати сюжетні вправи; г) виконувати вправи з учнями; д) певним чином заохотити учня.

На першому місці респонденти поставили виконання вправ під музику (30,50 %) на другому - підбір цікавих вправ (20,0 %), на третьому – певним чином заохотити учнів (19 %), на четвертому – виконувати вправи з учнями (18,25 %), і на п'ятому – виконання сюжетних вправ (12,25 %).

Серед вчителів зі стажем роботи менше десяти років на першому місці стоїть відповідь “а” – 23 %, на другому – “д” та “б” по 22 %, на третьому – “г” – 19 %, і останнє місце – відповідь “в” – 14 %.

Серед вчителів зі стажем роботи більше десяти років перше місце віддано відповіді “б” – 39 %, друге місце – відповідь “г” – 19 %, третє місце посіли відповіді “а” та “д” – по 16 %, останнє - відповідь “в” – 10 %.

Вчителі фізичного виховання перше місце надали відповіді “б” – 27 %, друге місце – “д” – 23 %, третє місце надано відповіді “а” – 21 %, четверте місце – відповідь “г” – 17 %, і останнє – п'яте місце – відповідь “в” – 12 %.

Вчителі початкових класів перше місце надали так як і вчителі фізичного виховання, відповідь “б” – 34 %, друге місце – відповідь “а” – 20 %, третє місце – відповідь “г” – 18 %, четверте місце – відповідь “д” – 15 %, і п'яте місце – відповідь “в” – 13 %.

В дванадцятому питанні з'ясувалось: “Чи знайомите Ви батьків з комплексами ранкової гігієнічної гімнастики?”

Більшість опитаних (69,25 %) відповіли, що не знайомлять.

Аналіз результатів опитування засвідчує, що робота з батьками у цьому напрямку учителями майже не проводиться, що не може відбитись на всьому стані шкільної фізичної культури і в першу чергу на рівні фізичного стану учнівської молоді.

В тринадцятому питанні запитувалось: “Чи знайомите Ви учнів із значенням ранкової гігієнічної гімнастики?”

Переважаюча більшість опитаних (98,25 %) відповіли – “Так”, і лише 1,75 % відповіли, що не знайомлять учнів із значенням ранкової гігієнічної гімнастики.

Чотирнадцяте питання стосувалось того, - чи є систематичне виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики першим кроком до формування постійної звички до занять фізичними вправами, і тим самим до формування основ фізичної культури молодших школярів в цілому?

Майже всі респонденти (99,25 %) відповіли – “Так”, і лише 0,75 % відповіли – “Ні” серед них один процент належить учителям зі стажем менше десяти років, 1% - вчителі фізичної культури та 1 % - вчителі початкових класів.

Результати анкетування яскраво засвідчили що:

- більшість опитаних розуміють значення ранкової гігієнічної гімнастики, яку рекомендують виконувати вдома;
- у більшості шкіл, де працюють опитані вчителі, не проводиться гімнастика до занять;
- ініціатором проведення гімнастики до занять повинен бути вчитель фізичної культури і у цьому процесі йому повинні допомагати вчителі предметники і адміністрація школи;
- гімнастика до занять повинна проводитись на свіжому повітрі, як виключення можливе її проведення у коридорі школи і зовсім недопустимим вважається проведення гімнастики до занять у класній кімнаті;
- більшість дітей опитаних та й самі опитані вчителі не виконують ранкової гігієнічної гімнастики та не знайомлять батьків своїх учнів з вправами ранкової гігієнічної гімнастики, при цьому переважна більшість опитаних визнала домінуючу роль “зарядки” для збереження і відновлення здоров'я та покращення рівня засвоєння знань учнями протягом навчального дня, знайомлять своїх учнів з комплексами вправ;
- більшість опитаних володіють належною базою знань і вмінь, необхідною для проведення ранкової гігієнічної гімнастики у молодших класах, але певне занепокоєння викликає відсоток вчителів початкових класів, які не мають належної підготовки з даного питання;

найбільш дієвим засобом покращення стану впровадження в побут молодших школярів ранкової гігієнічної гімнастики опитані вважають виконання вправ під музику та підбір цікавих вправ.

АНАЛІЗ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (РОЗДІЛ ГІМНАСТИКА – АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ)

Огнистий А.В.

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Перехід сучасної школи на демократичний шлях перебудови навчально-виховного процесу вимагає, щоб у програмі знайшли місце демократизація, гуманізація, науковість, диференціація, оптимізація та інші принципи концепції фізичного виховання молоді.

Враховуючи вище зазначені вимоги матеріал базової програми повинен бути спрямований, так як і завдання фізичного виховання, на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, що знаходять своє вирішення на уроках фізичної культури. Учителю за допомогою всіх форм навчальної і позакласної роботи повинен закласти фундамент фізичної культури та вказати учневі шляхи оволодіння необхідними знаннями, навичками й уміннями, методикою розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя, активної праці, а юнакам – підготовки до служби в армії.

Акробатичні вправи, як вид рухової діяльності мають вичерпні можливості для реалізації завдань поставлених у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Емоційність і відносна доступність акробатичних вправ викликає у дітей велику зацікавленість до цього виду рухової діяльності. Виконання акробатичних вправ сприяє покращенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості школярів – розвиває силу, швидкість, точність рухів, орієнтацію в просторі, зміцнює кістково-м'язову систему, особливо таранно-гомільковий, променево-зап'ястковий та кульшовий суглоби, кістки та суглоби стають масивнішими, міцнішими, стійкішими до травматичних пошкоджень, виховує відчуття рівноваги, і що досить важливо різносторонньо впливає на руховий апарат тих, хто займаються.

Тому закономірним є те, що акробатичні вправи представлені у шкільній програмі з фізичного виховання з першого по одинадцятий клас. Але для успішного засвоєння акробатичних вправ учнями необхідно, щоб вони вивчались у такій послідовності, яка б забезпечила виконання одного з найголовніших дидактичних принципів навчання – від простого до складного. Тобто прості вправи допомагали учневі засвоїти більш складніші.

На превеликий жаль, як показує аналіз проходження навчального матеріалу з акробатики (табл. 1.), укладачі програми з фізичної культури грубо порушили логічну послідовність вивчення акробатичних вправ.