

Література

1. Болобан В., Коханович К. Обучение упражнениям со сложной координационной структурой в условиях динамических соединений элементов высокой трудности // Наука в олимпийском спорте. Спец. Вып. – 99. – 1999. – С. 117 – 122.
2. Гавердовский Ю.К. Упражнения на перекладине // Гимнастическое многоборье Мужские виды. – Москва: Физкультура и спорт. 1987. – С. 411 – 478.
3. Загrevский О.И. Совершенствование методики обучения гимнастов упражнениям в фазой полета на основе биомеханического анализа их техники: Автореф. дис... канд. педаг. наук: 13.00.04 / Гос. ин-т физич. культ. им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград. 1982. – 23 с
4. Райтер Р.И., Борецька В.М. Специализированная техническая подготовка гимнасток на разновысоких брусьях // Тез. рекомено. 1-ой регион. науч. – практ. конф. "Роль физической культуры в здоровом образе жизни" (Львов, 25-26 окт. 1990г.) – Львов 1990. – С. 126 – 127.
5. Райтер Р.И., Завійська В.М., Дмитренко Л.В. Базова технічна підготовка гімнасток на різновисоких брусьях // 1-а Всеукр. наук. – практ. конф. "Роль фізичної культури в здоровому способі життя".: Тези доп. – Львів, 1993. – С. 143 – 144.
6. Райтер Р.И. Техническая основа маховых вправ на перекладине // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: 36. Наук. праць. – Львів: ЛДДФК, 2000. – С. 55-58.

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ГІМНАСТИКИ В ЗАГАЛЬНО ОСВІТНІХ ШКОЛАХ ЗАХІДНОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ

МИКОЛА СЛАВІК, РОМАН РАЙТЕР, МИХАЙЛО СТАСЮК

Львівський державний університет фізичної культури, Львівська комерційна академія

Вступ. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають від молоді піклування про фізичне вдосконалення.

Для розв'язання такого роду завдань загально освітньою школою передбачено організацію щоденних занять фізичною культурою. Вони спрямовані на всебічний розвиток і зміцнення здоров'я учнів: удосконалення природних рухів і дій (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.); розвитку основних рухових якостей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості, сміливості, координації рухів; виховання морально - вольових якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості та ін.; прищеплення учням зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом.

В цьому аспекті завдань, особливу роль відіграють гімнастичні вправи, які відображені в шкільній програмі загальноосвітньої школи.

Ці завдання здійснюються за допомогою багатьох методів і засобів. В практиці прийнято їх об'єднувати у дві групи. До першої відносяться вправи, які спрямовані на зміцнення загального фізичного розвитку учнів, стройові вправи, вправи для загального розвитку, прикладні та вільні вправи, що характеризуються великою різноманітністю варіантів і на цій основі підвищують працездатність. Другу групу — визначають вправи, мета яких полягає у вдосконаленні рухових якостей (умінні досконало володіти своїм тілом), та придбанні спеціальних рухових навичок на гімнастичних приладах.

Характерні методичні особливості гімнастичних вправ дозволяють вчителю різносторонньо впливати на організм учнів, чітко регулювати навантаження і суворі

впливають педагогічні процеси, вибірково впливати на систему організму і різні частини тіла учня.

На протязі тисячоліття в педагогічній сфері відбулись і далі відбуваються величезні зміни. Новий час відкрив нову епоху в учительстві. У період з 1946 – 2007 р.р. відбувається становлення фундаментальної науки про фізичне виховання та спорт. Закономірності педагогічні закономірності фізичного виховання (А.Д. Новиков, Л.П. Миско, [1] Т.Ю. Крушевич, [2] Б.М. Шиян [3]), розробленні теорії навчання руховим діям, розвитку рухових здібностей (В.В. Белинович, Л.П. Орлов, М.М. Боген, [4] В.М. Заварський [5], В.П. Філін, Ю.В. Верхошанський, М.М. [6] Булатова [7] М.М. Линець[8]) впливають на виховання так і спортивного вдосконалення.

Основним завданням учителя фізичної культури є виховання всебічно розвиненої особистості, активного члена суспільства, будівника своєї держави. Становлення особистості вчителя починається з формування творчого ставлення до своєї професії [9].

Найкращею рисою вчителя – поняття багатогранне. Воно охоплює різні сторони його професійної діяльності: це - глибоке знання предмета, це й вміння найефективнішими методами передавати свої знання учням, враховуючи рівень їх інтелектуального та фізичного розвитку, це - вміння бачити в кожній дитині неповторну особистість а також вміння переосмислювати результати своєї учительської праці.

Актуальність. Гімнастика, як система спеціальних вправ і методичних прийомів використовується з метою загальної фізичної і спортивної підготовки, оздоровлення, підвищення життєвої активності, набуття життєво важливих навичок. Гімнастичні вправи є допоміжними і допоміжними для окремих видів спорту, водночас саме гімнастика сприяє підвищенню рівня організованості і дисципліни, профілактики та корекції постави, підвищенню всіх фізичних і морально – вольових якостей. Тому розв'язання цих проблем в сфері фізкультури є актуальним завданням сьогодення.

Методи досліджень. Дослідження ґрунтувалися на аналізі спеціальної літератури і опиралися на досвід практики по результатах анкетування 101 викладача фізичного виховання загальноосвітніх шкіл західного регіону України.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проведено за спеціально розробленою анкетною. Наявність в розробленому дослідницькому інструментарії спеціальних характеристик дозволила провести диференційований аналіз направленості вчителів фізкультури в школі. Виходячи з цих факторів, можна констатувати, що такому предмету, як фізкультура, в сільських і міських школах західного регіону України приділяється ще занадто мало уваги. Лише в 32 із 101-єї опитаної школи до певної міри такі заняття виконуються. Це свідчить про те, що напрямок практичних занять з фізкультури не відповідає вимогам шкільної програми і не орієнтує на здобуття учнями практичних навичок пов'язано з даним курсом.

Аналіз анкет свідчить, що направленість уроків фізкультури пов'язана в основному

1. напрямком спортивної спеціалізації вчителя та забезпеченням спортивної бази
2. фізкультурно-спортивними інтересами учнів та про низьке забезпечення спортивної бази гімнастичними приладами свідчать дані рисунка 1.

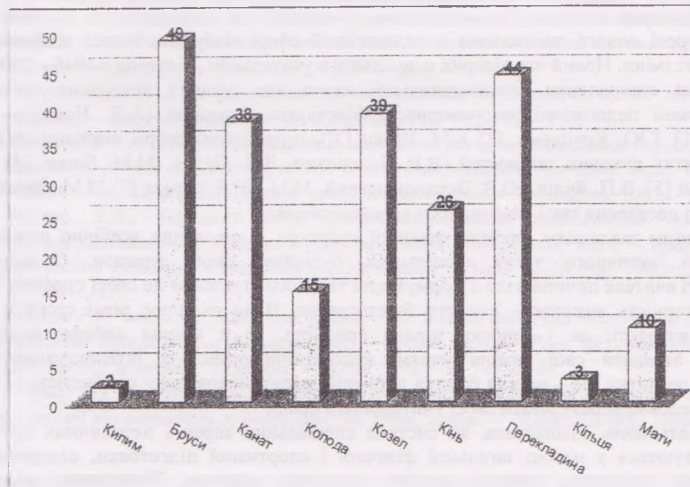


Рис.1. Забезпечення шкіл гімнастичними приладами.

Як видно, такі прилади, як бруси, поперечина, канат і козел є найбільш поширеними в школах і становлять відповідно: 49, 44, 39, 38. Лише в 15 школах є колоди, а в 10 — гімнастичні мати. Ще гірше укомплектовані школи кільцями і гімнастичними килимами (3 і 2 відповідно).

Фізкультурно-спортивні інтереси за статями учнів виявили диференційований підхід до видів фізичних вправ, які можна розділити:

- 1. група — види вправ (спорту) з переважанням інтересу хлопців (футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика);
- 2. група — види вправ (спорту) з переважанням інтересу дівчат (бадмінтон, настільний теніс, ритмічна гімнастика, шейпінг).

Це свідчить, що у хлопців в більшій мірі виражені мотиви, пов'язані з фізичним удосконаленням, в той же час у дівчат переважають мотиви, які зв'язані з видами спорту, що сприяють покращенню настрою, самопочуття і естетичному вихованню.

Слід також відмітити, що в залежності від віку в цілому спостерігається загальне зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом із зростанням віку. Разом з цим, направленість інтересу до видів фізичних вправ (спорту) в різних вікових групах є нерівнозначною. Все це також впливає на направленість фізкультури в школі.

Висновки.

1. Аналіз анкет свідчить, що направленість уроків фізкультури пов'язана з наступним основному з:
 1. напрямком спортивної спеціалізації вчителя та забезпеченням спортивної бази,
 2. фізкультурно-спортивними інтересами учнів.

Від наполегливого й послідовного здійснення концептуальних вимог до організації та змісту навчального процесу, закладеного в програмі фізвиховання залежить ефективність підготовки нового покоління.

Ці заняття практичних занять з фізкультури не відповідає вимогам шкільної програми і не дозволяє на здобуття практичних навичок згідно з даним курсом. Лише в 32% шкіл загальної середньої освіти певною мірою проводяться заняття з гімнастики. Виходячи з цих даних можна констатувати, що такому предмету, як гімнастика, і в сільських, і міських школах зазначеного регіону України приділяється дуже мало уваги.

Мета: У статті розглядаються питання про стан проведення уроку з гімнастики в селах і містах Західної України. Анкетне опитування студентськв університету виявило, що уроки гімнастики в більшості не проводяться, а замінюються іншими дисциплінами. Матеріальне забезпечення гімнастичними приладами і предметами не на високому рівні. Вчителі приділяють мало уваги урокам гімнастики, а в більшості - урокам баскетболу, волейболу.

Ключові слова: урок гімнастики, гімнастичні прилади, предмети, вчитель.

Анотація: В статті рассматриваются вопросы о состоянии проведения урока с гимнастикой в некоторых городах и селах Западной Украины. Анкетный опрос студентов университета выявлен, что урок гимнастики в большинстве не проводится, а заменяется другими дисциплинами. Материальное обеспечение гимнастическими приборами и предметами не на высоком уровне. Учителя уделяют мало внимания урокам гимнастики, а в большинстве футбола, баскетбола, волейбола.

Ключевые слова: урок гимнастики, гимнастические приборы, предмети, учитель.

Аннотация: In the article the questions about the state of conducting lesson from a gymnastics in some town and villages of Western Ukraine are examined. The questionnaire answering of student university is exposed, that lesson of gymnastics in majority is not conducted, is depertized by other disciplines. Material providing by gymnastic devices and objects is not at a high level. Teachers spare not enough attention of lesson of gymnastics, and in majority of soccer, basket-ball, volley-ball.

Keywords: lesson of gymnastics, gymnastic devices, objects, was conducted.

Література

1. Дубовий О.М., Іващенко О.В. Проблеми викладання дисципліни « Теорія і методика фізичного в процесі підготовки вчителя фізичної культури» ТМФВ., науково-методичний журнал. №2.,2008.,м. Харків.— с.152-190
2. Дубовий О.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.— Київ: Дашковська книга.— Богдан,2001.— с.197-210
3. Дубовий О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Науковий посібник.— Харків ОВС, 2007.— с. 94-99

ЕТИОЛОГІЯ ТРАВМ СТОПИ ТА ГОМІЛКО – СТОПНОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

ВАЛЕНТИНА СОСІНА, ІРИНА РУДА

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Сучасний спорт вищих досягнень пред'являє високі вимоги до організму спортсменів, роблячи їх "групою ризику" серцево-судинних, обмінних, нейроендокринних захворювань, імунодефіцитних станів і підвищеного травматизму. Зважаючи на досягнення у вивченні механізмів адаптації спортсменів до фізичних навантажень, питання етіології травм є серйозною медико-соціальною проблемою. Ця проблема не обминула й спортсменок, які займаються художньою гімнастикою.