

Ключові слова: вади постави, коригувальна гімнастика, засоби занять.

Аннотація. Особенности организации занятий корригирующей гимнастики. Профилактики и устранения нарушений осанки у детей 7 – 8 - летнего возраста. В статье рассматриваются вопросы распространенности различных нарушений осанки у детей 7 – 8 лет, особенностей содержания и организации занятий корригирующей гимнастики.

Ключевые слова: нарушения осанки, коррегирующая гимнастика, средства занятий.

Annotation. Features of organization of employments of correcting gymnastics, prophylaxis and removal of violations of carriage for children 7 – 8 - annual age. In the article features of maintenance and organization of employments of correcting gymnastics.

Keywords: defects of carriage, correcting gymnastics, facilities of employments.

Література

1. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл. - Л.: Логос, 1999. -32с.
2. Бочтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі: Навч. посіб. Ч.1.- Львів: Львівська Політехніка, 2001. - 146 с.
3. Бабін В.М. Фізична реабілітація. - К.: Олімпійська література, 2000. -424с.
4. Бочова С.Н. Физическая реабилитация. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и ее развитие детей, программы диагностики и коррекции нарушений. - С-Пб.: СПб. - С. 4-32.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ВПРАВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ОЛЕГ БУБЕЛА, КОНСТАНТИН ПЕТРЕНКО, АЛІНА СЕНИЦЯ, ЛЕСЯ ПЕТРИНА

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Проблема підбору, оптимізації засобів фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах, раціональна методика проведення на базі дитячих садків фізичних занять у малогабаритних залах, які недостатньо укомплектовані спортивним інвентарем, на сучасному етапі перебудови навчального процесу, є однією з основних і найбільш актуальних. Вирішення основних завдань фізичного виховання у таких умовах, зважаючи на виконання (інструктора з фізичного виховання) фахової підготовки, щодо використання на занятті різноманітних засобів, які б з одного боку, створювали умови для виконання вимог програмного матеріалу, а з іншого зміцнювали інтерес дітей у самостійній руховій діяльності. Вирішення цієї проблеми, на думку авторів, є докорінна перебудова системи фізичного виховання, перш за все у дошкільних навчальних закладах [1,3,4].

Мета дослідження: визначити основні види вправ, які використовуються на заняттях з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Їх дію на різні відділи тіла людини: фізичних якостей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати види вправ підготовчої, основної та заключної частин заняття у дошкільній підготовчій групі.

2. Визначити рівномірність використання вправ для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.
3. Зробити практичні рекомендації для вихователів підготовчої групи.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел; вивчення досвіду передової практики; анкетування, педагогічний експеримент з використанням методу експертних оцінок та методів математичної статистики.

Проведений аналіз програми з фізичної культури у дошкільних навчальних закладах дозволив визначити основні її завдання, а саме:

1. Зміцнення здоров'я і забезпечення правильного фізичного розвитку.
2. Формування і закріплення навичок правильної постави.
3. Удосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги.
4. Розвиток основних рухових якостей — сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.
5. Отримання певних знань з фізичної культури і прищеплення гігієнічних навичок, які треба дотримуватися під час занять фізичними вправами.
6. Виховання сміливості і рішучості, наполегливості і цілеспрямованості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і навичок культурної поведінки.
7. Прищеплення учням інтересу до фізичної культури, залучення їх до систематичних занять у спортивних гуртках, секціях, ДЮСШ тощо.

Як відзначають фахівці (Н.Г. Аксенова, 1984, Г.О.Горяня, 1984, В.В.Апанасенко, 1985, та інші), одне з основних завдань фізичного виховання дітей дошкільних початкових класів є формування і закріплення навичок правильної постави. Науковці пояснюють це тим, що, незважаючи на швидкий ріст і розвиток органів і систем дітей 5-6 років, діяльність захисних властивостей організму у цьому віці слабо виражені. Діти легко піддаються несприятливим впливам зовнішнього середовища. Щоб запобігти цьому, необхідно сприяти правильному і своєчасному розвитку кісткової системи і зв'язково - суглобного апарату, формуванню фізіологічних вигинів хребта і запобіганню їх викривлення, рівномірно зміцнювати усі групи м'язів, особливо м'язи розгиначі; сприяти розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем й органів, розвивають м'язове відчуття [4,5].

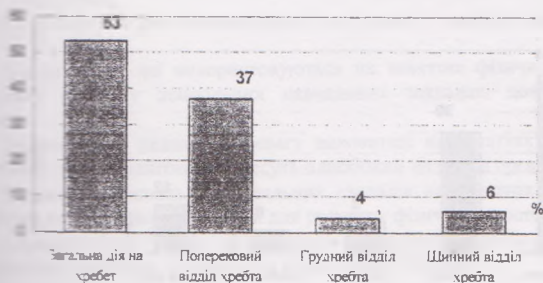
Зміст вправ фізичного виховання для дітей у дошкільних навчальних закладах молодшого шкільного віку можна розділити на дві групи: загально підготовчі і прикладні. Назва відповідає завданням, які вирішуються за допомогою цих вправ. Розумне поєднання загальнопідготовчих та прикладних вправ, забезпечує найкращий результат вирішення основних завдань фізичного виховання у дітей 5-6 років. [3].

Протягом навчального року проводилися спостереження на заняттях з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах міста Львова. Предметом дослідження були вправи, які найчастіше використовуються для вирішення основних завдань фізичного виховання. Аналіз отриманих результатів визначив 38 видів вправ, які були систематизовані у три групи. До першої групи увійшли вправи, які використовувалися в підготовчій та заключній частинах заняття. Це переважно вправи у вигляді різновидності кроку, бігу, стрибків та вправи для загального розвитку з використанням рухів руками, тулубом, ногами. До другої групи увійшли вправи основної частини уроку. Це вправи, які застосовуються для навчання основним рухам прикладного та спортивного характеру. До третьої групи увійшли вправи, які використовуються для розвитку фізичних якостей, саме: сили, спритності, гнучкості, швидкості, координації.

Вивчення впливу зазначених вправ на різні відділи хребта та розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, здійснювався за допомогою методу експертних оцінок. У склад експертної групи входили 5 кандидатів наук університету фізичної культури

вчителі з кафедри гімнастики та хореографії та 2 викладачі з кафедри спортивної медицини). Експертам пропонувалось визначити, які із наведених вправ безпосередньо впливають на рухливість різних відділів хребта, чи несуть загальну дію на весь хребет, а також, які із наведених вправ сприяють розвитку гнучкості (шийного, грудного, поперекового відділів хребта, плечового поясу, тазостегнових суглобів), сили (рук, спини, ніг), швидкості, витривалості, координації. Для виявлення узгодженості думок експертів знаходився коефіцієнт рангової кореляції, який склав $r=0.95$.

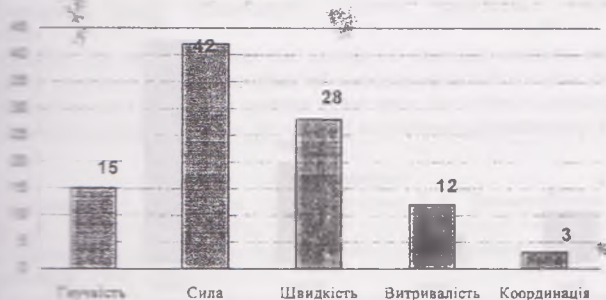
Результати проведеного дослідження отримані наступні результати: 53% вправ, які



впливають на уроках фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку несуть загальну дію на хребет, 37% вправ розраховані на рухи у поперековому відділі хребта, 6% сприяють руху у шийному відділі хребта і всього 4% вправ задіють у роботу грудний відділ хребта (Рис. 1).

Відсоток основних груп вправ програмного матеріалу з фізичного виховання 5-6 років розрахований за відділами хребта у (%).

Вправи на розвиток фізичних якостей представлені на рисунку 2.



Відсоток основних вправ програмного матеріалу з фізичного виховання дітей розрахований за основними навчальними закладами на розвиток фізичних якостей у (%).

Вправи на розвиток фізичних якостей використовуються на уроках фізичного виховання спрямовані на розвиток сили, 28% на розвиток швидкості, 15% на розвиток гнучкості, 12% на розвиток витривалості і 3% за розвиток координації. Вправи на спритність представлені у вигляді основних основних рухів руками і ногами у кроці, бігу, стрибках, лазінні та перелазінні. Вправи з предметами (м'яч, обруч, тенісний м'яч) виконуються як самостійні завдання або

у рухливих іграх і естафетах. Вправи, які спрямовані на розвиток витривалості представлені у вигляді вправ у бігу під час рухливих ігор та естафет. Вправи на координацію та розвиток відчуття тіла у просторі розвиваються за допомогою вправ у рівновазі на підлозі та лаві.

Подальший аналіз дії вправ показав наступне. Вправи, що використовуються на заняттях уроках фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку для розвитку гнучкості, у 44% спрямовані на розвиток гнучкості тазостегнових суглобів, 30% на покращення гнучкості всього хребта, 12% покращують гнучкість шийного відділу хребта, 8% на розвиток гнучкості плечового поясу і 6% на гнучкість грудного відділу хребта (Рис. 3).

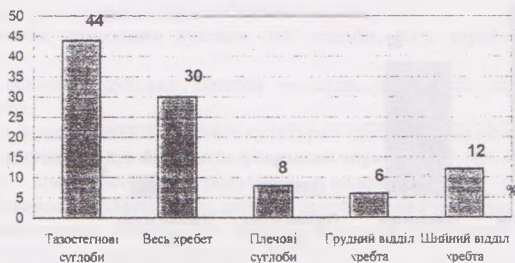


Рис.3 Спрямованість основних вправ з розвитку гнучкості на окремі ланки організму дітей 5-6 років молодшого шкільного віку у (%).

Вправи, які впливають на розвиток сили на уроках фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку, розподілені наступним чином: 55% спрямовані на розвиток сили ніг, 13% розвивають силу рук, 25% силу м'язів живота і 7% сприяють розвитку сили м'язів спини (Рис.4)

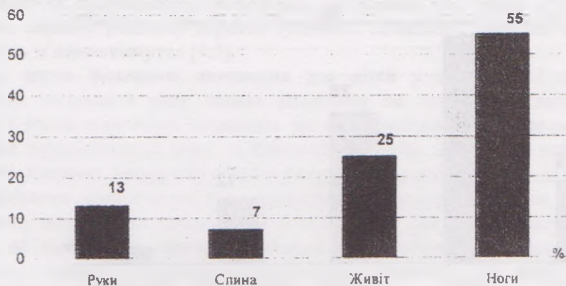


Рис.4 Спрямованість основних вправ програмного матеріалу фізичного виховання дітей 5-6 років молодшого шкільного віку на розвиток сили у (%).

Практичні рекомендації:

На заняттях фізичного виховання з дітьми підготовчої групи у дошкільних навчальних закладах необхідно:

На кожному занятті фізичного виховання, намагатись рівноцінно, використовувати для руху хребта у сагітальній та фронтальній площинах:

1. добирати вправи для руху у кожному відділі хребта (грудний, шийний, поперековий) окремо і закінчувати загальною дією на весь хребет;
2. слідкувати за використанням вправ для рівномірного розвитку необхідних фізичних якостей;
3. збільшити увагу для розвитку гнучкості у грудному відділі хребта та плечових суглобах;
4. більше використовувати вправ для розвитку сили розгиначів спини.

Аналіз вправ, які використовуються на заняттях фізичного виховання для дітей однієї групи у дошкільних навчальних закладах, дозволяє зробити наступні висновки:

Вправи, яким надають перевагу вихователі на заняттях фізичного виховання не відрізняються різноманітністю і несуть однобокий вплив на організм дітей.

Вихователі дошкільних навчальних закладів на заняттях фізичного виховання не використовують вправи для розвитку фізичних якостей.

Сприйнятність вправ на загальну рухливість хребта, не відповідає вимогам сучасних порушень та методики формування постави.

Анотація. У статті аналізується зміст вправ, які використовуються на заняттях у дошкільних навчальних закладах. Розглядається вплив вправ на різні відділи хребта та на розвиток фізичних якостей у дітей 5-6 років.

Ключові слова: фізичні якості, дошкільні навчальні заклади, вправи.

Анотация. В статье анализируется содержание упражнений, которые используются на занятиях в дошкольных учебных заведениях. Рассматривается влияние упражнений на разные отделы позвоночника и развитие физических качеств у детей 5-6 лет.

Ключевые слова: физические качества, дошкольные учебные заведения.

Abstract The article presents the analysis of exercises contents, the exercises being used in the preschool classes. The effect of exercises upon various spine parts concerned as well as the development of physical qualities in 5-6 years old children is regarded.

Keywords: physical qualities, pre - school educational establishments, exercises.

Література

1. Дроздик С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для дошкольников. - К. Здоров'я. 1985. - 28 с.
2. Давидюк М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. - Львів: Сфера. 1997. - 207 с.
3. Матвишук І. Здоров'я школярів Львівщини. Аналіз причин захворювань і шляхи покращення даного становища // Матеріали наук. - практ. конф.: Здоров'я школяра. Знання, досвід, перспективи. - Львів. 1998. - С. 58.
4. Дроздик О.Д. Профілактика і корекція порушень постави. - Л. Надстир'я, 1995. - 102 с.
5. Бірюк Ю.О., Галичмянова Т.В., Норик М.С. Профілактика та корекція порушень постави у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: Методичні рекомендації для вихователів, учителів і батьків / Укл.-К.: ІЗМН, 1997. - 40 с.