

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.011.3:796.2: 371.134:616. – 071.2

РОЗВИТОК ТВОРЧОСТІ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РУХЛИВИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ІГОР У ПРОФІЛАКТИЦІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Гальченко Л.В.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

liagal@mail.ru

На основі аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду обґрунтовано методику використання спеціальних рухливих і національних ігор коригувальної спрямованості на уроці фізичної культури в школі з метою профілактики порушень постави в дітей. Розглянута можливість розвинути творчі здібності майбутніх учителів фізичної культури за допомогою спеціальних рухливих і національних ігор формуючої спрямованості, творчо включаючи в них спеціальні вправи на формування правильної постави не порушуючи при цьому їх цілісності та змісту. Визначено три етапи при формуванні навичок правильної постави в школярів. Охарактеризовано застосування загальнорозвиваючих, спеціальних, дихальних вправ, ігор, естафет, елементів спортивних ігор та фітболу в частинах уроку фізичної культури з дітьми «формуючого» віку. Встановлено, що відібрані для профілактичних цілей ігри та ігрові елементи повинні відповідати віку і психомоторному розвитку дитини. При вирішенні педагогічних завдань в ігровому занятті необхідно враховувати функціональні можливості організму дітей, а також правильно дозувати навантаження шляхом відповідної віку тривалості занять, вибору оптимальних вихідних положень, темпу, ритму, амплітуди рухів, чергування ігор та ігрових елементів з відпочинком.

Ключові слова: рухливі і національні ігри, творчість, профілактика порушень постави, спеціальні вправи.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСТВА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОДВИЖНЫХ И НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Гальченко Л.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

liagal@mail.ru

На основе анализа отечественного и зарубежного опыта обоснована методика использования специальных подвижных и национальных игр корректирующей направленности на уроке физической культуры в школе с целью профилактики нарушений осанки у детей. Рассмотрена возможность развития творческие способности будущих учителей физической культуры с помощью специальных подвижных и национальных игр формирующей направленности, творчески включая в них специальные упражнения на формирование правильной осанки не нарушая при этом их целостности и содержания. Определены три этапа при формировании навыков правильной осанки у школьников. Охарактеризованы применения общеразвивающих, специальных, дыхательных упражнений, игр, эстафет, элементов спортивных игр и фитбола в частях урока физической культуры с детьми «формирующего» возраста. Установлено, что отобранные для профилактических целей игры и игровые элементы должны соответствовать возрасту и психомоторному развитию ребенка. При решении педагогических задач в игровом занятии необходимо учитывать функциональные возможности организма детей, а также правильно дозировать нагрузку, путем соответствующей возрасту продолжительности занятий, выбора оптимальных исходных положений, темпа, ритма, амплитуды движений, чередование игр и игровых элементов с отдыхом.

Ключевые слова: подвижные и национальные игры, творчество, профилактика нарушений осанки, специальные упражнения.

DEVELOPMENT OF CREATIVITY IN TRAINING TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION WITH THE USE OF MOBILE AND NATIONAL GAMES IN PREVENTION INCORRECT POSTURE AT PHYSICAL TRAINING LESSONS AT SCHOOL

Galchenko L.

69600 Zaporozhya national university, Zhukovsky str., 66, Ukraine

liagal@mail.ru

Based on the analysis of domestic and foreign experience, was based the technique of using special mobile and national games of corrective focus at physical education class at school in order to prevent violations of posture in children. The opportunity to develop creative abilities of future teachers of physical training with the help of special mobile and directs national games, including creative in their special exercises on the formation of correct posture while respecting their integrity and content. Three stages of correct posture skills formation are identified. There were described the application of general developmental and special breathing exercises, games, relay races, games and sports elements and football in parts of the lesson of physical training with children of «formative» age. It was found that selected for prophylactic purposes games and game elements should be age-appropriate and psychomotor development of the child. When solving pedagogical problems in the game session is necessary to consider the functionality of the body of children, as well as the load properly dosed by age-appropriate lesson time, the selection of optimal starting positions, tempo, rhythm, range of motion, alternating games and game elements with the rest.

Key words: mobile and national games, creativity, prevention of posture, special exercises.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Під впливом глобальних перетворень в українському суспільстві зростає соціальна роль творчої особистості з високим рівнем духовності й загальної культури – творця нових цінностей. Тому особливу увагу привертає проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до творчої педагогічної діяльності з використанням рухливих і національних ігор.

Концептуально значущими для педагогіки і психології є положення Л.С. Виготського про те, що творчість існує «всюди, де людина уявляє, комбінує, змінює і створює щось нове порівняно зі створеним геніями» [1, с.6].

Результати вивчення наукових джерел дають можливість з'ясувати, що вітчизняні та зарубіжні вчені по-різному характеризують поняття «творчість» та її вияви, відштовхуючись від суб'єктивної теоретичної позиції. Поряд із цим слід виділити загальні для всіх визначень творчості ознаки: багата уява, фантазія, швидкість думки (кількість ідей, що виникають за одиницю часу), вміння бачити проблему та бажання нестандартно вирішувати її, оригінальність (здатність виробляти ідеї, що відрізняються від загальноновизначених поглядів), допитливість (відгук на проблеми навколишнього світу), новизна реагування на певну ситуацію, де творчість характеризується через її кінцевий результат.

Значна роль у розвитку творчої особистості майбутнього вчителя фізичної культури належить ігровій діяльності, яка, моделюючи творчий навчально-виховний процес, створює сприятливі умови для формування мотивів творчої діяльності.

Досвід свідчить, що процес творчого зростання кожного студента потребує організації навчально-пізнавальної діяльності на основі суб'єкт-суб'єктної взаємодії в системі «викладач-студент», «студент-студент», яка забезпечується створенням на занятті проблемної ситуації. Включення в педагогічний процес навчання побудови – на базі проблемного методу – педагогічної ситуації з використанням рухливих і національних ігор дозволяє одночасно підвищити педагогічну майстерність майбутнього вчителя.

У підготовці студентів з дисципліни «Рухливі і національні ігри з методикою викладання» на практичному занятті для вирішення такого завдання, як застосування в іграх вправ, що сприяють формуванню правильної постави залучають студентів до способів пошуку знань, формують переконаність в істинності отриманих знань.

ФОРМУЛЮВАННЯ МЕТИ І ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою є аналіз шляхів удосконалення організації та методики проведення рухливих і національних ігор у профілактиці порушень постави на уроках фізичної культури з точки зору розвитку творчих здібностей студентів.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток учнів – одне із завдань фізичного виховання. Хороший фізичний розвиток і повноцінне здоров'я можливі тільки при правильній поставі. Уміння і невміння тримати своє тіло впливає не тільки на зовнішній вигляд школяра, але й на стан його внутрішніх органів, здоров'я дитини загалом. Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, особливо позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань учня і відбитися на його успішності. Ось чому необхідно постійно стежити за поставою і незалежно від її стану займатися гімнастикою, яка формує правильну поставу.

Проблема пошуку ефективних методів корекції порушення постави дуже актуальна і хвилює багатьох українських фахівців (О.-О.Ю. Бубела, Н.В. Білошицька, Бенсбаа Абделькрім, В.В. Петрович) та російських вчених (Гасеми Бехнам, І.О. Князева, І.В. Пенькова) та ін.

Вивчення профілактики порушень постави з використанням рухливих ігор досліджували російські вчені Н.І. Бурмістрова [2]; А.А. Демчишин [3]; білоруські дослідники В.І. Кудрицький [4]; Л.А. Скіндер [5]; польський учений Jacek Gotkowski вважає, що рухливі ігри є дуже важливим елементом у процесі фізичного виховання. На багатьох етапах навчання вони стають майже незамінним інструментом у руках учителя. Науковець пропонує використовувати ігри та естафети із елементами коригувальної гімнастики. Використання в іграх вправ для корекції постави важко здійснити, конкуренція в естафетах, воля до перемоги, бажання наздогнати й інші причини, через які правильне виконання коригувальних вправ стає другорядним. Це не означає, що вчителі повинні повністю відмовитися від грайливих форм коригувальних вправ. Навпаки, їх необхідно використовувати, щоб замінити виснажливі, нудні і одноманітні вправи [6].

Як відзначають фахівці з організації педагогічного процесу Агайарі-Азар і А.П. Матвеев, можна виділити два критичні періоди для функціонального стану організму учнів 6-12 років: 1 період – при адаптації до навчальних обов'язків у 1 класі з досягненням певного рівня адаптації у 2-3 класах; 2 період – при переході від молодшого шкільного віку до середнього, що збігається з початком пубертатних перебудов в організмі і зумовлений зниженням функціональних можливостей фізіологічних систем [7].

На заняттях з фізичної культури в школі потрібний пошук нових форм, засобів, методів роботи з учнями. Для цього необхідно в кожне програмне заняття в школі поруч з загальнорозвивальними вправами ввести вправи загальної корекції тренувального характеру. Застосування спеціальних вправ дає можливість зміцнювати м'язову систему організму, формувати навик правильної постави, підвищувати адаптаційні процеси.

Для формування навички правильної постави у школярів необхідно розділити їх на три етапи. На I етапі необхідно створити в дітей уявлення про правильну поставу, показати правильне положення тіла і пояснити значення. При цьому враховувати, що зорове сприйняття діє на дітей набагато сильніше ніж пояснення. Важливо правильно обрати місце для показу, щоб створити правильне уявлення про положення різних частин тіла.

Для дітей характерна велика неточність виконуваних рухів, тому в процесі уроку необхідно створити умови для відчутних відчуттів, що супроводжують м'язову роботу під час виконання вправ. Для вироблення правильної постави ефективні тактильні орієнтири, що мають місце при виконанні вправ біля гладкої, без плінтуса, стіни (торкаючись стіни

потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами), з утриманням на голові предмета (мішечка з піском).

На II етапі розучування рухової дії уточнюється правильність виконання деталей техніки розучуваного руху, виправляти наявні помилки і домагатися точного виконання рухової дії в цілому. У дітей умовні рефлекси виробляються швидко, але закріплюються не відразу, та навички дитини спочатку неміцні. Для утворення рухових навичок ці вправи слід частіше повторювати. У цьому зв'язку рекомендується як завдання додому щодня включати в ранкову зарядку вправи, спрямовані на формування навички правильної постави і розвиток координації рухів.

На III етапі реалізується кінцева мета навчання – утворення міцного рухового навичку, доведеного до певного ступеня досконалості. Рух можна вважати освоєним у тому випадку, якщо дитина правильно виконує його і у звичних умовах, і у незвичних.

Засобами вирішення завдань формування правильної постави є фізичні вправи, які прийнято називати «вправами на відчуття правильної постави». Вони можуть бути різноманітними, їхня внутрішня структура спрямована на таке виконання, при якому здійснювалося б активне «втягування» хребетного стовпа, що перешкоджає сплюсненню міжхребцевих дисків. Такі вправи необхідно включати вчителю фізичної культури в кожен комплекс загальнорозвивальних вправ на самому його початку, й учні виконують їх як без предметів, так і з предметами (гімнастична палиця, скакалка та ін.). Вони безпосередньо впливають на формування правильної постави [8].

Існує ряд вправ, які надають опосередкований вплив на профілактику порушень постави. До таких можна віднести різновиди ходьби (на носках, п'ятах та ін.) і бігу (з високим підніманням стегна, приставними кроками та ін.). Вони є розвиваючими та спеціально-підготовчими, і виконання їх має на увазі збереження правильної постави. Такі вправи в сукупності з вправами на відчуття правильної постави істотно впливають на вирішення проблеми патології опорно-рухового апарату школярів. При проведенні оздоровчої та коригувальної гімнастики слід застосовувати різні вихідні положення, а при виконанні вправ домагатися правильної установки таза, хребта, голови, плечового пояса і ніг. Треба пам'ятати, що м'язи на стороні випуклості деформації розтягнуті та ослаблені, а на стороні вигнутості – укорочені і напружені.

Придбання правильної постави – тривалий процес, тому дітям необхідно багаторазово пояснювати і показувати, що таке правильна постава. Крім того, на заняттях слід використовувати виховні і освітні завдання. Коригувальна гімнастика повинна бути тісно пов'язана з програмою з фізичної культури. Крім спеціальних вправ, обов'язково повинні включатися рухливі та національні ігри з елементами матеріалу, що вивчається на уроках фізичної культури (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри).

При формуванні правильної постави важливо вміти управляти ступенем напруги м'язів і відчувати положення частин тіла. Тільки вміючи оцінювати взаємне розташування частин тіла, можна навчитися приймати позу, відповідну правильній поставі, вправляючись у цьому, закріпити це положення як навик.

Найбільш виразне відчуття правильної постави виникає при торканні шиєю стіни. Для її визначення необхідно стати шиєю впритул до стіни. Якщо постава правильна – лопатки, сідниці і п'яти торкатимуться стіни. Якщо ж стіни торкаються тільки лопатки і п'яти, постава неправильна.

Вправи на відчуття правильної постави. Стати до стіни в основній стійці так, щоб потилиця, лопатки, сідничні м'язи і п'яти стосувалися її – утримати з напругою на 4-6 рахунків; зробити крок вперед, намагаючись зберегти те ж положення тіла, повернутися до стінки; присісти і встати або підняти і згинати по черзі ноги, зберігаючи те ж положення голови, таза, спини; зробити крок вперед, повернутися на 360°, випрямитися, повернутися до стіни;

підвестися на носки, утримуючись у цьому положенні 3-4 секунди. Повернутися у вихідне положення – повторити 10 разів.

Особливе місце на уроках фізичної культури в школі в початкових класах займають рухливі та національні ігри, забезпечуючи багатоплановий вплив на організм дитини і високу емоційну насиченість. Гра, виступаючи спочатку як дитяча забава, розвага, дозволяє ненав'язливо вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. З'єднання в рухливій грі трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу та розумового навантаження – наближає дитину до природного життя, взаємин.

Рухлива гра «*Тримайся завжди прямо*» застосовується для закріплення навичок формування правильної постави у підготовчій частині уроку. Діти зберігаючи правильну поставу йдуть звичайним кроком, змінюючи темп (повільно, швидко), потім переходять на біг: за сигналом вчителя гравці займають свої місця в зарання позначеному місці. Один із граючих перевіряє у інших поставу і робить зауваження. Кому з гравців зробили зауваження, він іде в кінець колони. Гра продовжується поки не залишиться один із граючих якому жодного разу не зробили зауважень.

Після декількох занять діти зазвичай добре виконують вправи, але не завжди можуть зберегти правильну поставу в русі. Особливо важко їм запам'ятати правильне положення голови. А це дуже важливо. При опущеній голові розслабляються м'язи плечового пояса, в результаті плечі висунуваються вперед, груди западають, хребет згинається. Привчити дитину правильно тримати голову допоможуть вправи з предметами, що розвивають статичну витривалість м'язів шиї.

Рухлива гра «*Тихіше їдеш – далі будеш*» застосовується на етапі рішення задачі закріплення навички правильної постави у заключній частині занять. Всі учасники розташовуються в одну шеренгу. Учитель дає різні команди, наприклад: «Крок вперед, наліво, два кроки вперед, присід, руки вперед, направо, два кроки вперед». Завдання граючих при виконанні команд – зберігати правильну поставу і прийти до фінішу першими. Але як тільки вчитель помітить помилку (опущена голова, нахилені вперед плечі, випинається живіт та ін.), він одразу ж дасть команду тому, хто припустився помилки, зробити крок назад. Отже, на фініші першим буде той, хто вміє зберігати правильну поставу.

Варіант 2. Побудова та ж. Ведучий повертається спиною до граючих і вимовляє повільно слова: «Тихіше їдеш – далі будеш. Стій!». Під час цього учасники пересуваються вперед вказаним їм способом. За командою «стій» ведучий повертається, всі повинні завмерти, зберігаючи правильну поставу. Хто не встиг цього зробити, або гравці, які прийняли неправильне положення, повертаються назад. Виграє той, хто краще за всіх зберігає правильну поставу і робить найменше помилок. Учитель допомагає ведучому визначати гравців, які прийняли неправильне положення.

Гру «*Придумай і покажи*» можна застосувати в підготовчій частині уроку для закріплення вміння використовувати вправи коригувальної спрямованості в самостійній роботі для формування правильної постави. Гравці двох команд шикуються в шеренги на різних сторонах залу обличчям до його середини і розраховуються по порядку. Учитель називає будь-який номер. Хто має цей номер, виходить на середину залу і показує три різні рухи. Потім викликається гравець з іншої команди. Він показує три нові рухи, не схожі на попередні. Якщо одна з вправ уже була, команді нараховується штрафне очко. Гра триває 5-6 хв. Підсумок підводиться за сумою штрафних очок. Учитель може запропонувати виконати рух з одним із предметів, які використовуються в художній гімнастиці.

Відновити вже порушену поставу на уроках фізичної культури важко і часто неможливо, але допомогти у формуванні правильної постави і профілактиці її порушень дітям «формуючого» віку можна. Для цього в *підготовчу частину уроку* включають різноманітні види ходьби і легкого бігу, спеціальні та дихальні вправи та ігри на увагу «Клас, струнко!», «Заборонений рух», «Слухай сигнал», «Тримайся завжди прямо» та ін.

Вправи з вихідного положення стоячи спрямовані на формування правильної постави.

«Вартовий» – основна стійка, ноги разом, руки опущені. Плечі розгорнути, лопатки зблизити, живіт підтягнути, голова прямо.

«Ракета» – стоячи на носках, руки на поясі, лікті в сторони, голова прямо.

«Ялинка» – стоячи на правій нозі, зігнувши ліву ногу поставити стопою на коліно правої ноги, руки – за голову, лікті в сторони.

«Дерево» – стоячи на правій нозі, зігнувши ліву поставити якомога вище на внутрішній стороні стегна. Плавню підняти руки вгору, долоні разом над головою.

«Неваляшка» – стоячи, руки зігнуті в ліктях за спиною, долоні скласти пальцями вгору (голова вертикально, лопатки зблизити).

«Рибка» – стоячи на правій нозі, зігнувши в коліні ліву ногу, носок відтягнуть, голова прямо, руки назад за спину, пальці переплетені.

«Фігуристка» – стоячи, 1 – ліву ногу назад на носок, руки – за голову, лікті в сторони; 2-3 – тримати позу; 4 – в. п.; 5 – те ж, правою ногою.

«Силачі» – стоячи, 1 – руки вгору, дивитися на кисті рук; 2 – руки до плечей; 3-4 – тримати позу; 5 – в. п.

«Оплеск» – стоячи підняти руки в сторони долонями вгору, розгорнути руки долонями назад, звести їх за спиною, виконуючи хлопки.

«Лелека» – стоячи, ноги разом, руки опущені. Стоячи на лівій нозі, праву ногу підняти зігнувши вперед, потім зміна ніг. Руки в сторони або на поясі.

«Долоньки зустрілися» – стоячи, зчепити кисті за спиною – права рука зверху над лопатками, ліва внизу під лопатками; поміняти положення рук, утримуватися в цьому положенні 3-4 секунди. Цю вправу можна виконувати, перекладаючи з руки в руку невеликий м'яч або інші дрібні предмети.

«Обійми себе» – стоячи, 1 – руки в сторони, вдих; 2-3 – міцно обійняти себе за плечі, напружити м'язи рук, видих; 4 – руки вниз, розслаблено.

«Зайчик» – присід, коліна в сторони, спина пряма, дивитися вперед, руки до плечей, долоні вперед.

«Руки вгору» – стоячи, руки за спиною зібрані в замок. Підняти руки максимально вгору, при цьому корпус треба тримати прямо. Повільно виконується нахил вперед-вниз, при цьому руки «дивляться» вгору, утримуючись у цьому положенні 3-4 секунди. «Весляр» – стоячи, ноги на ширині плечей. Руки, зігнуті в ліктьових суглобах, кисті на надпліччі. Кисті стиснуті в кулак. Приведення і відведення ліктьових суглобів. Примітка: максимально відводити лікті назад. Вправи з вихідного положення сидячи. «Йог» – сидячи, ноги схресно. Прогнутися, звести лопатки, руки до плечей, долоні вперед. Утримувати напругу м'язів, потім повернутися у в. п.

«Берізка» – сидячи по-турецьки. Підняти руки вгору і зчепити в замок, долонями догори. Спина рівна. З силою витягати себе вгору.

«Кілочко» – стоячи на колінах, відхилитися назад, руками дістати п'яти, прогнутися всім корпусом.

Вправи з вихідного положення лежачи на животі.

«Дуга» – лежачи на животі на гімнастичній лавці впоперек – підняти голову, груди і прямі ноги: утримати це положення на 3-4 секунди.

«Брас» – лежачи, виконати руками і ногами руху як при плаванні брасом.

«Бокс» – лежачи на животі, піднявши голову і плечі, руки в сторони. 1 – стискати і розтискати кисті рук; 2 – по черзі згинати й розгинати руки вперед, вгору (бокс).

«Підтягування» – лежачи на животі, захопившись руками за краї лави. Підтягування по довжині лави 4-6 разів. Ускладнення за рахунок кількості повторів і кута нахилу лавки.

Вправи у вертикальній площині (стіни, гімнастичної стінки).

1. В. п. – змішаний вис – стоячи спиною до стінки з широким хватом рук на рівні плечей, ноги торкаються підлоги – зігнути ноги в колінах, підтягнути до живота, утриматися у висі.

2. В. п. – руки хватом вище голови, та ж вправа.

3. В. п. – вис стоячи, руки на рівні голови: 1 – крок вперед, прогнутися, випрямити руки, 2 – в. п., 3-4 – крок вперед іншою ногою.

Вправи в русі і з утриманням предмета на голові. Для їх виконання потрібен невеликий мішечок вагою 200-300 грамів, наповнений сіллю або піском.

Ходьба з мішечком на голові зі збереженням правильної постави і з виконанням різних рухів – в полуприсіді (сісти «по-турецьки»), з високим підніманням стегна (чергування 4-8 кроків); переступаючи через перешкоди (мотузку, гімнастичну лаву), ходьба на носках, руки в сторони (по гімнастичній лавці), 1-4 два приставні кроки на носках вправо, 5-8 – два приставні кроки на носках вліво. Без предметів: біг на носках дрібними кроками зі змахом рук по великій амплітуді, як махають крилами метелики; Активне витягування, спина пряма, руки над головою в замку. Ходьба на носках з прямою спиною, зупинка для перевірки правильної постави. 1-2 хвилини. Виконати 1 коло.

Вправи на рівновагу допомагають виробити вміння утримувати хребетний стовп у прямому положенні при будь-яких рухах.

Стати поперек гімнастичної палиці, ноги разом, руки в сторони, перенести вагу тіла вперед на шкарпетки, потім назад на п'яти.

Число повторень вправ для школярів 7-9 років спочатку не повинно перевищувати 6-8 разів, 9-11 років – 8-10 разів. Поступово навантаження збільшується за рахунок повторення кожної вправи по 20-30 разів. Вправи на утримання рахунку спочатку виконуються по 3-4 секунди, потім час збільшується до однієї хвилини. Велике значення для профілактики порушень постави має використання вихідних положень, що сприяють розвантаженню хребта, а також у висі, лазінні, упорів.

В основну частину включають ігри загальнорозвивальні спрямованості з високою рухливістю, чергуючи їх з іграми малої і середньої інтенсивності для вдосконалення раніше вивчених видів рухів. Спеціальні вправи формуючої спрямованості перш ніж включати в гру вчитель фізичної культури на кожному уроці в підготовчій частині розучує по кілька таких вправ, а потім вставляє їх у гру при цьому не порушуючи її цілісності та змісту. Наведемо орієнтовні ігри, в які можна ввести вправи, які сприяють формуванню правильної постави. Мета: удосконалювання навичок правильної постави із різних вихідних положень, з виконанням різних рухів руками; зміцнення м'язів спини і черевного преса; удосконалювання координації рухів.

«Совка». За сигналом керівника «Ніч!» діти приймають заздалегідь визначене положення, наприклад: руки вгору-назовні, погляд спрямований вгору; сісти, схрестивши ноги, руки за голову, прогнути спину та ін. «Совка» відводить до свого гнізда тих дітей, які ворухнуться або стоять у неправильному положенні.

«Веселі хлопці». Якщо гравець, тікаючи від ведучого, зупинився і прийняв положення правильної постави, плямувати його не можна. Можна використовувати вправи «Вартовий», «Ракета».

«Стрибки по купинах». Перестрибуючи із одного кола в інше, потягнутися вгору і зробити сплеск долонями над головою.

«Карлики і велетні». Зображаючи велетнів, стати на ноги, руки вгору-назовні, потягнутися; зображаючи карликів, сісти з прямою спиною, руки в сторони або за голову, лікті назад.

«Фігури». За другим сигналом діти зупиняються, приймають положення, вказане керівником. «День і ніч». До початку гри діти приймають одне із вказаних керівником положень (сидячи, руки вгору, погляд спрямований вгору; лежачи на спині або животі та ін.). «Квачі». Основне положення граючих – на носках, ноги напівзігнуті, п'яти і коліна з'єднані, спина пряма, руки до плечей, голова прямо. Того, хто прийняв таке положення, квачити неможна. Ведучий намагається наздогнати та осалити того, хто не встиг втекти від нього або не прийняв свого основного положення.

«Квач маршем». Гравці крокують у шерензі, зберігаючи правильну поставу.

«Китайські квачі». Діти тікають від того, хто ловить. При цьому треба присісти на носках, та добре прогнути спину. У цей момент лопатки зближені, руки зігнуті в ліктях, кисті з відставленим вказівним пальцем, притиснутим до плечей. Голова поставлена прямо. Якщо гравець не виконує яку-небудь з перерахованих умов, його «плямують». Умови можна міняти.

«М'яч капітанові». Капітан і гравці перекидають один одному м'яч способом «із-за голови».

«Влучай у ціль». Великий м'яч покласти вище і кидати в нього маленьким м'ячем по черзі правою і лівою рукою.

Естафети: передача м'яча над головою; передача гімнастичної палиці над головою (палицю тримати горизонтально в обох руках); ходьба з вантажем на голові; ходьба по гімнастичній лаві, по накресленій лінії (руки до плечей або в сторони).

Під час гри дуже важливо стежити за тим, щоб діти приймали точно вказані положення. Якщо вправи не виконуватимуться правильно, бажаного ефекту не буде досягнуто.

«Глечик» – українська народна гра. Усі учасники гри, крім гравця, який спіймав м'яч піднімають руки, утворюючи над головою «коло-колесо». Також можна використовувати вправи «Неваляшка», «Оплеск» та інші.

«Золоті ворота» російська народна гра. У момент «закриття воріт» гравці піднімають руки и потягуються. Інші діти проходять через ворота заздалегідь обумовленим способом.

Можна проводити найрізноманітніші ігри з розділу рухливих і національних, модифікованих і спрямованих на вирішення спеціальних завдань корекції.

Елементи спортивних ігор є найбільш прийнятними видами спорту, які можна застосовувати в умовах ігрового уроку для профілактики порушень постави – це навчання найпростішим елементам спортивних ігор у волейбол, баскетбол, гандбол. При виконанні різних передач м'яча на місці і в русі, кидків по кільцю, передач через волейбольну сітку двома руками відбувається активне витягування хребта, що сприяє корекції хребта. Для цього можна також використовувати рухливі ігри, наприклад: «Волейбол з надувним м'ячем» (ця гра доступна всім віковим групам, оскільки «м'яч» – надувна куля-володіє уповільненим польотом); рухливі ігри з закиданням м'яча у кошик «Естафета з веденням і кидком м'яча в кошик», двосторонні ігри «піонербол», «піонербол з двома м'ячами» і різноманітні ігри з передачею і ловом м'яча «Наперегони з м'ячем», «Гонка м'ячів по колу», «М'яч у центр», «Не давай м'яч ведучому», «Передав – сідай», «Кидай – біжи», «Кенгуру», «Веверка» (чеська гра).

У цих ігрових елементах використовують як симетричні, так і асиметричні вправи, наприклад: виконання різних передач м'яча однією рукою. Ігрові вправи асиметричного типу повинні призначатися залежно від клінічного та рентгенологічного діагнозу лікаря. Учням, які принесли довідку від лікаря з діагнозом «прогресуючі форми сколіозу», виконувати на уроці фізичної культури асиметричні вправи і займатися в спортивних секціях (настільного та великого тенісу, бадмінтону, фехтування, веслування і т.п.) заборонено. Крім того, хворі діти в період прогресування захворювання можуть брати участь в іграх, які проводяться тільки в положенні лежачи, тобто при розвантаженні хребта, наприклад, гра «Кач – кач». Діти лежать на підлозі, ноги витягнуті. За сигналом ступні ніг в сторони (вправо, вліво) або вгору, вниз, згинають їх і розгинають, одночасно з рухом ступень ніг дитина відкриває рот,

висовує язик, і за сигналом «вправо» ступні ніг нахилиються вправо, і одночасно дитина спрямовує вправо і язик і т.д. Відзначаються діти, які зробили цей рух більш координовано. Гра «Слухняний м'яч». Лежачи, витягнувшись на спині, затиснути м'яч між ногами. Повернутися на живіт, не впустивши м'яча.

В основній частині уроку можна використовувати ігрові вправи та ігри із застосуванням футболу. Їх спрямованість дуже широка – це і тренування координації, стійкості, рівноваги, навчання розслабленню і розтягуванню м'язів, зміцнення різних м'язових груп, збільшення гнучкості і рухливості хребта і суглобів.

При komponуванні змісту ігор або складанні комплексів вправ розглядають застосування наступних їх видів: погойдування на фітболі; вправи на фітболі і з фітболом (у парах); відбивання фітболу двома руками від підлоги на місці і в поєднанні з різними видами ходьби; ходьба навколо фітболу з підтримкою за м'яч і без; різні прокатування фітболу по підлозі, лаві, між орієнтирами «змійкою», навколо орієнтирів; різні види балансування на м'ячі і самого фітболу. Вибір вправ з фітболом необхідно проводити з урахуванням наявних деформацій у хребті та функціонального стану м'язової системи [5].

Заклучна частина забезпечує зниження навантаження і може складатися з оздоровчих ігор або ігор малої рухливості, або ходьби з дихальними вправами. Ходьба зі здійсненням дихальних вправ із вимовою на видиху звуків «й», «і», «ю», «ох», «ос», «р», «п», «ф»; ходьба зі зміною швидкості дихання по сигналу. Ходьба звичайна з правильною постановкою стопи на підлогу і роботою рук, на носках, п'ятах, високо піднімаючи коліно, приставним кроком вперед і назад, перекастом з п'яти на носок з різним положенням рук. Ходьба по колу, з поворотом, змійкою, врозтіч, з предметами і без. Вправа в рівновазі з предметами на голові, спині, по гімнастичній лавці, вузькій рейці, мотузці, балансує на великому м'ячі, кружляння із закритими очима.

Найбільший інтерес у школярів молодших класів викликають ігри з елементами дихальної гімнастики, коли під час гри гравці роблять видих з максимальною силою (гра «Король вітрів») або вимовляють окремі звуки, наприклад, гра «Літачок». Граючи, енергійно видихаючи, вимовляють звуки: «стук-стук» – перевіряють колеса; «си-си» – накачують колеса; «джік-джік» – відкривають бак; «буль-буль» – наливають бензин; «джік-джік» – закривають бак; глибокий видих – протирають скло; «др-др» – заводять мотор; «у-у-у» – розправляють крила і летять.

Використання ігор вимагає дотримання таких методичних принципів:

1. Облік вікових особливостей дітей: чим старше діти, тим складніше стають ігри, поступово ускладнюються правила, значніше стає роль особистої ініціативи.
2. Дотримання фізіологічних закономірностей адаптації. Для підготовки організму дітей до навантажень великої і середньої інтенсивності проводяться фізичні вправи, на розминці, які включають ходьбу, біг і т.п. Після ігор навантаження знижується до рівня звичайного, шляхом включення ігор малої інтенсивності, або ходьби малої інтенсивності з поступовим уповільненням. Ігри можуть бути поділені на дві групи: ті, що мають цілеспрямований характер (на збереження постави, зміцнення м'язів спини), і рухливі або національні загальнорозвивальні.
3. Необхідно суворо дотримуватися принципу поступового нарощування навантаження по мірі адаптації серцево-судинної системи та покращення тренуваності організму, починаючи з простих і легких ігор.
4. Необхідно стимулювати рухову активність дітей уведенням в гру або естафету яскравих позитивних емоцій, наприклад, шляхом залучення образів казкових героїв, образів тварин, проводити ігри з обручами, скакалками, м'ячами, палицями, використовувати і спеціальне обладнання (гімнастичні стінки і лавки).

5. Підбирати ігри відповідно до корекційних, виховних та освітніх завдань. Учитель повинен не тільки уявляти характер рухової діяльності та фізичне навантаження для кожного з гравців, але й переважну роботу м'язів, положення тіла під час гри, рухові навички. Необхідно вводити в гру тільки заздалегідь вивчену вправу для формування правильної постави.

6. Чітке пояснення правил гри і розподіл ролей. Це необхідно для свідомих і впевнених дій учасників гри. Учитель контролює дотримання дітьми правил і може заохочувати тих, хто краще за інших впорався із завданням і дотримувався всіх правил гри.

У підборі ігор (ігровий метод) та елементів змагання (змагальний метод) необхідно враховувати індивідуальні особливості фізичного розвитку та здоров'я дітей. Гру необхідно підбирати так, щоб діти застосовували набуті на уроці вміння та навички в мінливій обстановці ігри. Це допомагає закріпленню основних вправ і вдосконаленню вивчених рухів. Неодмінною умовою перемоги в грі, змаганні повинна бути хороша постава всіх членів команди або її більшості. Дуже важливе значення в проведенні ігор на уроках має відповідний спортивний інвентар. Правильний підбір ігор та елементів змагання піднімає інтерес дітей до уроку. Під час кожної гри бажано пояснювати учням її значення для зміцнення здоров'я, для оволодіння навчальним матеріалом з фізичної культури.

Дуже важливо постійно працювати над помилками учнів. Спочатку необхідно усунути загальні для більшості учнів помилки, а потім спостерігати то за одним, то за іншим учнем і усунути індивідуальні помилки. При цьому можна використовувати метод педагогічного спостереження. Для фіксації спостереження за учнями можна використовувати схему:

Таблиця 1 – Зразкова схема спостережень за грою, групою, окремим гравцем

Зміст спостережень	Результати спостережень (написати, підкреслити)
Назва гри	_____ (групова, командна)
Основне педагогічне завдання гри	
Склад групи	_____ (кількість, вік, стать)
Прізвище, ім'я гравця, узятого під спостереження	
Пульс перед початком гри	_____ (у спостережуваного учасника)
До якої групи входить	(основну, підготовчу, спеціальну)
Є порушення постави або ні	(які)
Уміння використовувати в певних ситуаціях вивчені вправи на формування правильної постави	_____ _____ (які помилки)
Яку роль виконував у грі	Лідер (капітан, ведучий, рядовий учасник)
Які якості виявив	(ініціатива, дисциплінованість, наполегливість, чесність, боягузтво)
Ставлення до перемоги в грі, до поразки	(радість, помітна прикрість, байдужність, сперечався)
Пульс після закінчення гри	_____ (у спостережуваного учасника)
Ставлення групи (спостережуваного) до проведеної гри	(не сподобалося, задоволений грою, запропонував зіграти повторно)

Для кращого закріплення вправ необхідно задавати як домашнє завдання з включенням в ранкову гімнастику. Виконання домашнього завдання контролювати на уроці фізичної культури по правильності виконання, за певних зрушень у кількісних показниках кожної дитини. При виконанні вправ на формування правильної постави і при проведенні гри вчитель повинен відзначати дітей, які зробили ці вправи чітко, красиво, з великою увагою.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу та обґрунтування даних спеціальної літератури ми дійшли висновку, що при складанні програм з фізичного виховання школярів учителю фізичної культури на початкових етапах виконання програмного матеріалу необхідно враховувати певні протипоказання щодо виконання окремих видів вправ і використання їх у рухливих і

національних іграх: 1) з метою зміцнення здоров'я та вирішення виховних завдань доцільно застосовувати у великому обсязі групові ігри та естафети, різноманітні по руховому та емоційному змісту, виключаючи вправи, які негативно впливають на викривлений хребет: швидкий біг, стрибки, підскоки, різкі нахили і обертання тулуба; 2) на уроках легкої атлетики – припустимий тільки повільний біг з м'якою постановкою стоп, зі збереженням правильної постави в чергуванні з ходьбою і дихальними вправами. Метання необхідно виконувати правою і лівою руками без розвороту корпусу, а тільки за рахунок відведення руки назад. Метання на дальність не застосовувати; 3) на уроках гімнастики не виконувати акробатичні вправи, перекиди і вправи на гнучкість, які збільшують рухливість хребта, а також вправи на снарядах; 4) на уроках спортивних ігор – при навчанні веденню м'яча (в баскетболі) чергувати ведення м'яча правою і лівою руками. Усі вправи з м'ячем (прийом, передачу, подачу, кидок), виконувати тільки двома руками. При грі в піонербол виконувати подачу з центру поля. При грі в бадмінтон і настільний теніс грати по черзі обома руками або додатково вводити вправи для неігрової руки.

Роботу з профілактики порушень постави з використанням ігрового методу необхідно проводити в таких напрямках: 1) на підвищення рівня знань з даного питання; 2) на формування навички правильної постави в дітей на кожному уроці фізичної культури; 3) на зміцнення певних груп м'язів. Для цього необхідно включати в традиційні розділи навчальної програми матеріал з профілактики порушень постави та організувати і контролювати виконання школярами домашніх завдань по зміцненню м'язової системи та формуванню навички правильної постави.

ЛІТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: Психологический очерк / Л.С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991. – 93 с.
2. Бурмистрова Н.И. Специальные подвижные игры для профилактики нарушения здоровья у первоклассников / Н.И. Бурмистрова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 1 (5). – С. 38-39.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола. Р.С. – К. : Здоровье, 1989. – С. 40-42.
4. Кудрицкий В.І. Применение игровых занятий при функционально-комплексном лечении детей, больных сколиозом 1 и 2 степени, в условиях специализированного интерната : автореф. дис.на здобуття наук.ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / В.І. Кудрицкий – Мн., 1975. – 23 с.
5. Скиндер Л.А. Подвижные и спортивные игры в профилактике нарушений осанки и реабилитации детей со сколиозом / Л.А. Скиндер, А.Л. Зиновчик, А.Н. Герасевич // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах : матеріали міжнар. наук. конф. – Запоріжжя, 2005. – Ч. 2. – С. 272- 277.
6. Gotkowski J. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu wybranych zespołowych mini-gier sportowych w klasach IV-VI szkoły podstawowej / J. Gotkowski. – Warszawa, 2004. – 77 s.
7. Агайари-Азар. Вновь об осанке (Наука практике) / Агайари-Азар, А.П. Матвеев // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С.60-62.
8. Залата Т.А. Формирование правильной осанки на уроках физической культуры в начальной школе [Электронный ресурс]. / Т.А. Злата. – Режим доступа до ресурсу : <http://nsportal.ru/shkola/poisk>
9. Сапунов В.Н. Коррекция физического развития и осанки учащихся при переходе из начальной в основную школу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук.: 13.00.04 / В.Н. Сапунов. – М., 2007. – 186 с.

REFERENCES

1. Vygotskiy L.S. Vooobrazheniye i tvorchestvo v detskom vozraste: Psikhologicheskii pocherk / L.S. Vygotskiy. – M. : Prosveshcheniye, 1991. – 93 s.
2. Burmistrova N.I. Spetsial'nyye podvizhnyye igry dlya profilaktiki narusheniya zdorov'ya u pervoklassnikov / N.I. Burmistrova // Fizkul'tura v profilaktike, lechenii i reabilitatsii. – 2004. – № 1 (5). – S. 38-39.
3. Demchishin A.A. Sportivnyye i podvizhnyye igry v fizicheskom vospitanii detey i podrostkov / A.A. Demchishin, V.N. Mukhin, R.S. Mozola. – K. : Zdorov'ye, 1989. – S. 40-42.
4. Kudrits'kiy V.Í. Primeneniye igrovyykh zanyatiy pri funktsional'no-kompleksnom lechenii detey, bol'nykh skoliozom 1 i 2 stepeni, v usloviyakh spetsializirovannogo internata : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / V.Í. Kudrits'kiy – Mn., 1975. – 23 s.
5. Skinder L.A. Podvizhnyye i sportivnyye igry v profilaktike narusheniy osanki i reabilitatsii detey so skoliozom / L.A. Skinder, A.L. Zinovchik, A.N. Gerasovich // Aktual'ni problemi fizichnoi kul'turi ta sportu v suchasnikh sotsial'no-yekonomichnikh i yekologichnikh umovakh : materialy mizhnar. nauk. konf. : CH. 2. – Zaporizhzhya, 2005. – S. 272- 277.
6. Gotkowski J. Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu wybranych zespolowych mini-gier sportowych w klasach IV-VI szkoly podstawowej / J. Gotkowski. – Warszawa, 2004. – 77 s.
7. Agayari-Azar. Vnov' ob osanke (Nauka praktike) / Agayari-Azar, A.P. Matveyev // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 2006. – № 7. – S.60-62.
8. Zalata T.A. Formirovaniye pravil'noy osanki na urokakh fizicheskoy kul'tury v nachal'noy shkole [Yelektronniy resurs]. / T.A. Zlata. – Rezhim dostupu do resursu : <http://nsportal.ru/shkola/poisk>
9. Sapunov V.N. Korrektsiya fizicheskogo razvitiya i osanki uchashchikhsya pri perekhode iz nachal'noy v osnovnyuyu shkolu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / V.N. Sapunov. – M., 2007. – 186 s.

УДК 796. 5 : 380. 6 – 053. 6

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Денисенко І.О., Чуєв А.А.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

denizenko@ukr.net

Показано, що методика проведення та організації занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання, спрямованого на покращення здоров'я студентів. Встановлено, що в Україні в багатьох вищих педагогічних навчальних закладах відсутній системний підхід до професійної діяльності: не розроблені навчальні програми багатoproфільних спеціальностей, які відображали б специфіку діяльності майбутніх фахівців; методику розвитку професійно-прикладних фізичних якостей. Визначено поняття професійно-прикладної фізичної підготовки як різновиду фізичного виховання; як педагогічного процесу, який має мету, зміст, кінцевий результат, а тому запроваджується у ВНЗ як невід'ємна складова навчально-виховного процесу; як багатофункціональна модель підготовки майбутнього фахівця з урахуванням найбільш істотних факторів, які впливають на його працездатність, а також форм зв'язку й ступеня взаємозалежності різних параметрів. Доведено, що професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців повинна будуватися на основі концепції внутрішньої картини здоров'я та враховувати не тільки їх біологічні і психоемоційні можливості, але і фізичні та соціальні резерви.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, вищий навчальний заклад.