Література:

1. Богомолов А, Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. –79 с.

2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

3. Коренберг В. Надёжное исполнение в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 192 с.

4. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.:Физкультура и спорт, 1970. – 62 с.

Актуальні проблеми фізичного виховання початкової школи

В. Коломієць

Спеціалізована загальноосвітня школа №32 м. Кіровограда

«Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробити її і міцною, і здоровою - хай вона працює, діє, бігає, кричить; хай вона перебуває постійно в русі».

Ж.Ж. Руссо

Фізичне виховання – могутній засіб активного впливу на розвиток організму і вдосконалення його функцій. Вчитель фізичної культури повинен постійно здійснювати контроль за станом виконання фізичних вправ учнями на уроці, їх дозуванням, правильністю виконання та рівнем фізичного навантаження.

Фізкультурно-оздоровча робота - важлива частина педагогічного процесу. Особливого значення вона набуває у зв'язку зі зростанням навантаження на молодших школярів, збільшенням кількості хворих дітей, несприятливими екологічними умовами, гіподинамією.

Фізичне виховання спрямовується на формування навичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, гігієни, спорту, на удосконалення і розвиток рухових якостей, формування правильної постави, виховання морально-вольових якостей.

Чому ж в останній час фізкультура вважається не тільки не актуальною, а й небезпечною?

В нашій школі навчається 301 дитина. Основну групу мають тільки 78 школярів. Отже, 223 учні не мають можливості повноцінно займатися фізкультурою за станом здоров’я, бо мають підготовчу (78 дітей), спеціальну (140 дітей) групи або звільнення (5 дітей).

Кожного року наша школа набирає по 3 перші класи. Статистика свідчить про те, що 1-3 дитини з потоку – це діти-інваліди, які мають різні вади здоров’я, відхилення в фізичному розвитку, хронічні захворювання. Ці малюки потребують особливого фізичного вдосконалення, реабілітації. Близько 10 учнів не мають сили, щоб протриматися у висі й 3 секунди; 5-6 дітей бояться висоти; тільки 10 школярів можуть простгрибати на скакалці 10 і більше разів. Набивати тенісну кульку ракеткою 10-20

разів спроможні 5-6 дітей. Те ж саме можна сказати і про набивання (ведіння) м'яча від підлоги. Біля 25% першокласників не орієнтувалися у просторі (вправо – вліво).

Якщо наприкінці 90-х років минулого століття мої вихованці стрибали до 300 – 400 разів на скакалці, то зараз мною встановлено гранично допустиму кількість стрибків – 100. Страшно. Страшно і нам, і батькам. Не перебільшуючи скажу, що щоденно кілька батьків просять «не ганяти» дітей та зменшити для них навантаження. Хоч на перервах та після уроків рухова активність дітей набагато перевищує урочну форму.

Батьки почали турбуватися про здоров'я дітей й упереджено ставитись до занять з фізичної культури. Єдиним, на їхню думку, виходом було б повне звільнення від уроків фізкультури. Ні методисти, ні фізіологи, ні медики, ні педагоги не давали жодних рекомендацій щодо проведення занять. Зрозуміло, що треба було знижувати інтенсивність рухової активності дітей, підвищувати медико- педагогічний контроль. Медики не допускали учнів до міських змагань. Було заборонено розвивати витривалість та швидкість. Одними пішохідними прогулянками урок фізкультури не міг обмежитися, бо діти все одно хотіли грати в рухливі ігри, бігати, стрибати, розважатися. Кожен свій крок вчитель фізкультури повинен був продумувати, попереджаючи нещасні випадки. На даний момент необхідно докорінно змінювати фізкультурно- оздоровчу та фізкультурно- просвітницьку роботу в суспільстві. Люди обговорюють не причини, які потягли за собою нещасні випадки, а доцільність проведення уроків фізкультури.

Намагаючись заспокоїти батьків й зацікавити дітей, ми почали урізноманітнювати на уроках нетрадиційні методи та прийоми.

В своїй практиці я й раніше застосовувала такі вправи:

1. Взятися правою рукою за ліве вухо;
2. Покрутити руки: права вперед, ліва назад тощо.

Використовували дитячі віршики, під час яких учні повинні були виконувати 2 рухи одночасно:

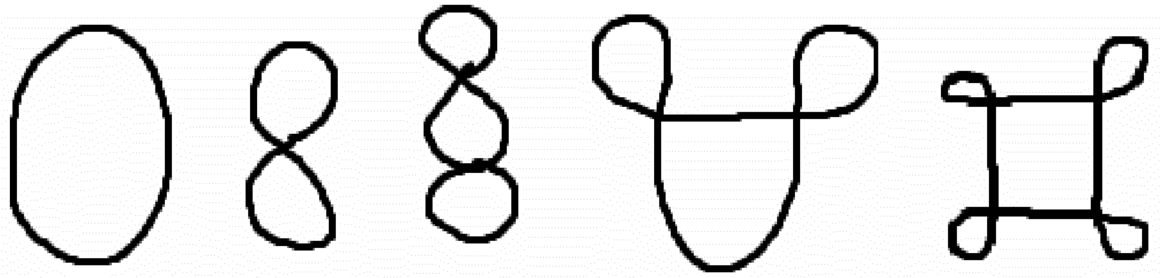
Столярики молодці - тешуть столики й стільці.
Пилочками чики- чики, молотками туки- туки,
Чики- чики, туки- туки: в нас до праці здібні руки.

Але цього було недостатньо. Поступово почали впроваджувати більш складні вправи:

1. Малювання вісімки правою рукою, а нулика - лівою та навпаки.
2. В.П.- правою рукою взятися за носика, лівою за праве вухо; зміна положення рук через один - два хлопки руками або через якусь іншу комбінацію;
3. Обертання носиком за годинниковою стрілкою (або проти руху годинникової стрілки) і в цей час «крутіння» педалей велосипеда однією рукою вперед, а другою – назад.

Потім на думку прийшло зробити макети або наочність того, що діти повинні «малювати», відтворювати, повторювати.

Було зроблено біля 40 кілець з туристичної мотузки різних діаметрів: від 5 до 30 см. Можна було вже показати наочно:



Саме ці символи та ще трикутник і прямокутник демонструвалися дітям, а вони «малювали» їх руками, носиками, тазом, ногою. За допомогою цієї наочності легко і доступно було показувати, як ці фігури малюються, крім вертикальної ще й в горизонтальній та фронтальній площинах. Спочатку дітям було важко поєднати навіть 2 рухи одночасно чи виконувати рухи руками в різних площинах. Зараз біля 5% дітей виконують зразу 5!!! різноманітних рухів: носиком, обома руками, тазом та ногою одночасно.

Кільця з мотузок допомогли укріпити м'язи пальців і взагалі кисті. Діти з задоволенням, що дуже важливо, виконують оберти кільця на всіх пальцях кисті; вперед (назад) обома руками, але права - мізинцем, а ліва - вказівним пальцем тощо. Наступна вправа - це підкидання та ловлення кільця, що обертаїться на вказівний (обумовлений) палець.

Після 3 тижнів занять з кільцями біля 70 % батьків відмітили, що почерк дітей покращився. Більшість батьків виготовили подібний інвентар і почали разом з дітьми тренуватися вдома.

Цікавим виявилося спостереження за тим, що виконуючи вправи різними частинами тіла, діти починали позіхати. Після того, як вправа переходила в більш - менш стійкий рефлекс, позіхання зменшувалося. Це говорить про те, що виконання вправ на поєднання рухів веде до напруження, посилення мозкового кровообігу, що потребує більше кисню та поживних речовин. Більшість вчителів відмітило посилення уваги на їхніх уроках.

Під час виконання комбінованих вправ і рухів на уроці спостерігається неабияка зацікавленість та зосередженість учнів.

Порадували й першокласники, які самостійно захопились новими вправами. Вважалось, що такі завдання недоступні малюкам. Вправи на розвиток координації і уваги застосовувались у другому класі. Першокласників було ознайомлено з цією методикою після того, як вони попросили: «Ми краще покрутимо кільце, ніж будемо гратися». І дуже велике було здивування, коли малята опанували вправи навіть швидше, ніж діти 2, 3, 4 класів.

На початку експерименту всім дітям було запропоновано лягти на спину і покрутити ногами, як на велосипеді, тільки однією ногою вперед, а другою – назад. Ніхто зробити цього не зміг. І ось через місяць знову згадали про цю вправу. Біля 5 і більше учнів в кожному класі виконали цю вправу з першого разу, хоч з їхніх слів вони не тренувалися самостійно.

Було застосовано й спробу розвитку дрібної моторики кисті, рівноваги, фантазії учнів. Ми з дітьми назбирали близько 3 тисяч пластикових кришечок від напоїв. Спочатку діти спробували викладати з них візерунки, імена, квіточки, привітання для вчителів. З кожним днем завдання були все складніші, але й зацікавленість дітей більша. Зараз школярі з задоволенням будують вежі, піраміди, огорожі, замки, будинки,

міста. Розповідають, що навіть вдома малюють і будують з батьками, бабусями, дідусями. Найкращим результатом на сьогоднішній день стали 2 вежі, побудовані групами дітей за 35 хвилин. Одна з цих веж складається з 108 поверхів.

Вражає те, що малоактивні форми роботи покращили не тільки фізичний, а й розумовий та емоційний стан дітей. Це відмітили й батьки, які стали більш позитивно ставитись до уроків фізкультури.

На мою думку, викладання фізкультури в початковій школі треба повністю передати вчителям фізкультури, бо вони мають відповідну освіту.

Необхідно заохочувати вчителів фізкультури до селекційної роботи з відбору дітей у спортивні секції.

Медичні огляди проводити неформально, а ретельніше. Переглянути доцільність проведення проби Руф'є, чи адаптувати до кожної вікової групи.

Дуже важливо пропагувати інноваційні технології фізичного виховання засобами масової інформації та шляхом проведенням свят, виставок, конкурсів, змагань.

Формування виробничої функції вчителя фізичної культури засобами діагностики компонентних складових

М.Г.Коробов, *зав. навчально-методичного кабінету фізичної культури і захисту Вітчизни Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти ім. В. Сухомлинського*

До пріоритетних завдань державної політики в галузі фізичної культури і спорту традиційно відносять збереження і зміцнення стану здоров'я, а також підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Провідну роль у реалізації цього стратегічного завдання відіграє вчитель фізичної культури, тому що саме від його компетентності і бажання працювати буде залежати ефективність професійної діяльності.

Сучасний вчитель фізичної культури повинен спрямовувати навчально-виховний процес на формування особистості учня, вибудовувати навчальну діяльність таким чином, щоб кожен школяр міг долучитися до колосального потенціалу фізичної культури і якомога повніше використати його в своєму духовному і фізичному зростанні. Тому проблема підвищення фахової майстерності кожного вчителя фізичної культури є завданням номер один протягом всієї трудової діяльності.

Сьогодні можемо стверджувати, що Кіровоградський інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського став центром запровадження сучасних педагогічних технологій, удосконалення навчально-виховного процесу, оновлення і поглиблення фахових знань. Проблематика курсів підвищення кваліфікації забезпечує поглиблення та оцінювання професійних знань, умінь в галузі сучасних освітніх технологій. Для цього постійно відпрацьовуються критерії до діагностичного комплексу, а також зміст і спрямованість вхідного і вихідного діагностування, які можуть визначати рівень фахової підготовленості та шляхи її покращення у міжкурсовий період.