

4. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – Видавництво Оксфордського університету, 1988. – Т. 3. – № 2. – С. 205–212.

5. Скрипченко Н. Організація навчально-виховного процесу у 1 класі одинадцятирічної загальноосвітньої школи. Методичні рекомендації. /Н. Скрипченко. – К.: Радянська школа, 1988. – 61 с.

Експериментально-педагогічні умови запровадження занять художньою гімнастикою в загальноосвітній школі

О. Шевченко

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Спираючись на досвід тренувально-експериментальної роботи та проведення різного рівня змагань, ми визначили, що художня гімнастика в навчанні сучасних школярів – складний, багатофункціональний комплекс взаємопов'язаних дій. На наш погляд, він повинен бути спеціальним, розвиваючим, а інколи і корекційно-реабілітуючим

У навчально-тренувальних заняттях з художньої гімнастики, застосованих нами в експерименті, використовувалися вправи різного характеру, які потребували спеціальної підготовки. Виходячи з досвіду [4], ми можемо запропонувати як методичний орієнтир для виховання спеціально-гімнастичних якостей у дівчаток різного віку науково обгрунтовані системи провідних фахівців художньої гімнастики: Ж.А. Білокопитової, О.В. Бірюк, А.М. Дерюгіної, В.С. Зінченко, Т.С. Лисицької, Л.П. Орлової.

Разом з тим у вихованні загальнофізичних, зокрема, рухових якостей базовими були дослідження відомих науковців у галузі теорії та методики фізичного виховання, гігієни, медицини: Е.С. Вільчковського, Ю.В. Верхошанського (сила), В.П. Філіна (швидкісні та швидкісно-силові); А.М. Макарова, Ю.Г. Травіна (витривалість), Б.В. Сермеєва (гнучкість), Л.В. Волкова, Ю.Г. Травіна (комплексний розвиток рухових якостей). Результати дослідження дають підстави рекомендувати розроблену нами методичну систему проведення тренувань з дітьми в загальноосвітній школі.

Розвиток гімнастичних навичок повинен здійснюватись на підставі використання спеціальних вправ з формування гнучкості, координації рухів, швидкості та швидкісно-силових навичок (стрибуності), силової витривалості та акробатичних рухів [2].

Вправи на гнучкість рекомендуємо при ЧСС 110–120 уд/хв. Розвиток гнучкості хребта повинен передбачати:

- а) нахили тулуба вперед, назад, в сторони з максимальною амплітудою – 20–30 разів;
- б) колові рухи тулубом вправо і вліво – 12–15 разів;
- в) “міст” з положення лежачи на спині – 3–5 разів, утримання 5–8 секунд.

Основою для формування гнучкості повинні стати вправи на розтягування м'язів за максимальною анатомічно допустимою амплітудою з метою розвитку рухливості в суглобах. Для цього слід застосовувати такі прийоми:

1. Використання інерції рухів окремих ланок і всього тіла.
2. Активний рух окремих частин тіла у швидкому темпі (ривок або кидок).
3. Багаторазові пружні рухи.
4. Розтягування м'язових груп шляхом відповідного вихідного положення, а також використання додаткової опори (гімнастичної стінки, хореографічного станка) або самозахвату.
5. Посилене розтягування за рахунок додаткової тяги або предмета (набивного м'яча, скакалки та ін.)
6. Парні вправи за допомогою ваги власного тіла і тіла партнера.

Повороти і рівноваги потребували чіткого збереження положення у просторі. Для цього тренер-експериментатор вчив дітей розподіляти вагу тіла на всі пальці ніг і слідкувати за поставою. Вправи з рівноваги краще всього виконувати спочатку з опорою на гімнастичну стінку, за допомогою партнера або тренера, але так, щоб у будь-яку мить, відпустивши рейку, не втратити рівновагу.

Методика розвитку координації рухів передбачала спеціальні вправи. Вони виконуються при ЧСС 100–110 ударів на хвилину. До них відносяться:

- а) ходьба по гімнастичній лаві, 5–7 разів;
- б) ходьба по похилій лаві, 4–6 разів;
- в) ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети висотою 10–15 см, 4–6 разів. Нашою методикою передбачалось додаткове застосування дій на точність виконання рухів, а саме - рухи в колоні зі зміною напрямку, 4–8 разів; повороти направо, наліво з контролем і без контролю зору, 5–10 разів.

Розвиток швидкісних якостей повинен здійснюватися шляхом виконання спеціальних вправ з максимальною можливою швидкістю. До них були відібрані пробігання відрізків 10–20 до 30 метрів 1–3 рази з інтервалом 1–3 хв., при ЧСС 160–170 уд/хв.

Вправи на розвиток швидкості рухів ніг включають:

- а) швидкий біг на місці 5–8 секунд;
- б) пробігання відрізків дистанції 30 метрів з максимальною можливою швидкістю 1–2 рази з інтервалом відпочинку 1,5–2,0 хв.

Вправи для розвитку швидкості руху рук мають свою особливість і впливають на формування дій з предметами, тому виконувати слід у процесі загальнорозвиваючих у заданий час (від 5 до 8 секунд) з максимальною частотою (плескання руками, рухи рук в різних площинах).

Розвиток швидкісно-силових якостей здійснюється переважно шляхом виконання вправ у стрибках, які виконувалися серіями з інтервалом для відпочинку 1–2 хв., при ЧСС 125–150 уд/хв.

Стрибкові вправи для розвитку швидкісно-силових якостей повинні бути багатоскоковими з пересуванням вперед на лівій, правій, двох ногах на відрізок до 10 метрів, 1–2 серії, інтервали відпочинку – 1,5–2,0 хвилини. Після цього виконуються стрибки у довжину з кроку, з невеличкого розгону 5–7 повторень, 2 серії, інтервал 1,5–2,0 хвилини і нарешті – стрибки в глибину з висоти 30–40 см з м'яким приземленням, 6–8 повторень, 2–3 серії, інтервал – 1,5–2,0 хвилини.

При навчанні стрибкам бажано чітко зберігати схему техніки фазності виконання (розгону, замаху, амортизації, відштовхування, відриву, фіксації пози,

підготовки до приземлення). Значне місце у розвитку стрибучості повинні займати вправи для ніг, а саме присіди і напівприсіди. Вони виконуються у різних положеннях: з носками зімкнутими чи розвернутими на 45° , 90° , 180° ; ногами нарізно-на довжину стопи, на ширині плечей і більше; із стійок з виставленою ногою на крок і на носок по основних та проміжкових напрямках. Вивчати ці вправи з учнями загальноосвітньої школи, на нашу думку, слід спочатку біля опори, а надалі з'єднувати їх з рухами рук різного характеру, в різних напрямках.

Для розвитку силової витривалості використовується 50% кількість повторень вправ від максимуму в одній серії з інтервалом в 1 хвилину, при ЧСС 140–150 уд/хв. Для виконання акробатичних навичок застосовувались вправи для розвитку сили м'язів рук і тулуба:

- а) розведення і зведення пальців, 10–15 разів, 2–3 серії, інтервал – до 1 хвилини;
- б) згинання і розгинання рук в упорі біля гімнастичної стінки, 15–20 разів, 1–3 серії, інтервал – 1,5–2,0 хвилини;
- в) піднімання ніг з обтяженням, лежачи на спині, 5–7 разів, 2–4 серії, інтервал – 1 хвилини;
- г) перехід з положення лежачи в положення сидячи, 8–10 разів, 2–3 серії, інтервал – 1 хвилини;
- д) упор присівши, стрибок вгору, руки вгору, 4–6 разів, 1–3 серії, інтервал – 1 хвилини.

З метою усунення м'язового перенапруження запроваджуються вправи на розслаблення, що дозволяє розвинути рухливість у суглобах і збільшити амплітуду рухів.

Специфічна особливість гімнастичних дій – акробатичні вправи. Згідно з класифікацією художньої гімнастики в експериментальній роботі з навчання дітей цьому виду програми ми вирішили: переказати на коліна та груди, оберти, мости, напівшпагати, стійки на лопатках. Ці вправи сприяють вихованню рішучості, сміливості, швидкості, орієнтації у просторі, гнучкості і закріпленню кістково-м'язового та вестибулярного апаратів [5].

Кращого ефекту тренувальний процес досяг, коли навчання спеціально-гімнастичним вправам здійснювалось послідовно, з розподілом вправи на декілька складових.

Під час використання різних за своїм впливом тренувальних вправ (силові, швидкісні, на витривалість тощо) в різних формах прояву гімнастичної діяльності (урок, позакласні та позашкільні заходи) бажано дотримуватись певної послідовності їх виконання. Розвиток швидкості і сили за методикою Ю.В. Верхошанського [1] повинен відбуватись в неутомленому стані, оскільки при максимальних навантаженнях між ними в процесі заняття виникає реальне протиріччя, обумовлене тим, що у цих якостей загальне джерело енергозабезпечення (анаеробне). Нейтралізується це протиріччя, як показали наші дослідження, оптимізацією швидкісного і силового навантаження. Ми планували не індивідуально граничні навантаження для розвитку сили і швидкості, а близькі до граничних, які з одного боку були розвиваючими і для сили, і для швидкості, а з іншого дозволяли уникати сумарно високих навантажень.

Керівництво процесом організації занять з художньої гімнастики в колективі школярів слід розглядати як чітко і, певним чином, сплановану індивідуальну діяльність переводу організму з вихідного рівня тренуваності на інший, а саме удосконалюючий змагальний.

Вся система запровадження гімнастичної діяльності повинна бути побудована

таким чином, що фізичні вправи були виправдані не тільки з точки зору фізіології і функціональної, але і освітньої та естетичної.

Цьому має сприяти методична розробка занять художньою гімнастикою, визначення їх місця в системі роботи загальноосвітньої школи – організація спортивної секції (гуртка) в позакласний та позаурочний час; розробка спеціальної програми поетапного оволодіння гімнастичними діями.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Художественная гимнастика: Учебник /Под ред. профессора Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 384 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Педагогічні умови організації спортивно-масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами

В. Шерета, С. Кодацька,

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану здоров'я населення України значно погіршилося. Значний негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це негативно відбивається на фізичному розвитку студентів і приводить до погіршення стану їхнього здоров'я. Недостатність рухової активності знижує функціональні можливості організму.

Самостійні заняття фізичними вправами та спортом і туризмом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів. Самостійні заняття зменшують дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності [1]. Головне завдання системи фізичного виховання – це сприяння в зміцненні здоров'я молоді, підвищення її працездатності, формування фізичних якостей.

Основні завдання фізичного виховання студентів, що визначені програмою для вищих закладів освіти:

- формування в студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичним вихованням і спортом;
- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;